Mente Zen, Mente de Principiante

Conversaciones informales sobre meditación y práctica zen

Shunryu Suzuki

«En la mente del principiante hay muchas posibilidades; pero en la del experto hay pocas». Así comienza uno de los libros más queridos sobre el Zen. Pocas veces un pequeño puñado de palabras como éstas ha ofrecido una enseñanza tan fértil. De un plumazo, esa simple frase corta la perenne tendencia de los estudiantes a acercarse tanto al Zen que no ven en qué consiste éste. Una enseñanza instantánea en la primera página, y esto solo es el principio. En los cuarenta años que han transcurrido desde su publicación original, Mente zen, mente de principiante, se ha convertido en uno de los grandes clásicos de la espiritualidad moderna, muy querido, continuamente releído y profusamente recomendado como el mejor libro que se puede leer sobre el Zen. Suzuki Roshi presenta las bases —desde los detalles de la postura y la respiración en zazen hasta la percepción de la no dualidad— de un modo que, además de ser notablemente claro, resuena con la alegría de la comprensión desde la primera hasta la última página.

Shunryu Suzuki

Mente Zen, mente de principiante

Conversaciones informales sobre meditación y practica Zen

ePub r1.0
Lalo2302 29.12.13

Título original: *Zen mind, begginer's mind*
Shunryu Suzuki, 1970
Diseño de portada: Manuel Ressia

Editor digital: Lalo2302
ePub base r1.0

A mi maestro
Gyokujun So-on-daiosho.

Prefacio

Los dos Suzuki

Hace medio siglo, en un trasplante que se ha comparado por su importancia histórica con las traducciones latinas de Aristóteles del siglo XIII y con las de Platón del XV, Daisetz Suzuki trajo, sin ayuda alguna, el Zen a Occidente. Cincuenta años después, Shunryu Suzuki hizo algo de casi igual importancia. En esta obra, la única suya, se brinda a los lectores occidentales interesados en el Zen la continuidad de ideas que han estado necesitando.

El estilo del Zen de Daisetz Suzuki tiende a lo dramático; el de Shunryu Suzuki es más llano. Para Daisetz el *satori* es focal y, en gran parte, la fascinación de ese estado extraordinario es lo que hace tan atractivos todos sus escritos. En cambio, en la obra de Shunryu Suzuki nunca aparecen las palabras satori o *kensho*, que es el equivalente más aproximado de la anterior.

Cuatro meses antes de su fallecimiento, cuando tuve la oportunidad de preguntar a Shunryu Suzuki por qué no mencionaba el satori en su libro, la esposa se volvió hacia mí y me susurro en tono de broma: «Porque nunca lo ha logrado». El Roshi la conminó con su abanico y fingiendo consternación puso un dedo sobre los labios y dijo en voz baja: «¡Shhhh! ¡No le digas eso!». Nos echamos a reír y después añadió: «No es que el satori no tenga importancia, no; es que no constituye una parte del Zen que necesite recalcarse».

Suzuki Roshi estuvo con nosotros en Norteamérica doce años solamente —un único ciclo, según el modo asiático oriental de contar los años por docenas— mas, sin embargo, fueron suficientes. Merced a los esfuerzos de este hombre de pequeña estatura y

silencioso por naturaleza, podemos contar hoy con una floreciente organización del Zen Soto en nuestro continente. Su vida a lo largo de la senda del Soto se desarrolló en un grado tan perfecto que al fin el hombre y la senda llegaron a aunarse. «Su actitud de no-ego era tal que no permitía excentricidades ni fantasías. Aunque en el sentido mundano su personalidad no agitó las aguas ni dejó rastro, sus huellas a lo largo del camino del satori representan un movimiento directo hacia adelante.»[1]

Los monumentos que nos dejó son el monasterio de Zen Soto, el primero de su clase en Occidente, el Zen Mountain Center de Tassajara; su adjunto de la ciudad, el Zen Center de San Francisco, y para el público en general, esta obra.

Precavido, sin dejar nada al azar, preparó a sus discípulos para que supieran afrontar el momento más difícil, cuando su presencia visible desapareciera en el vacío.

«Si al morir, en el momento de la agonía, estoy sufriendo, eso no importa, porque como sabéis, ése es el Buda sufriente. Está muy claro. Quizás todos luchen en ese momento, agobiados por la agonía física o también por la espiritual. Mas eso está bien, no es un problema. En realidad debemos estar agradecidos de tener un cuerpo limitado… como el mío y como el vuestro. Si tuvierais una vida ilimitada, eso sería gran problema para vosotros».

Y se aseguró la continuidad de su obra. En la ceremonia del Sillón de la Montaña, el 21 de noviembre de 1971, designó a Richard Baker su heredero en la enseñanza. El cáncer estaba ya tan avanzado que, a no ser por el sostén que le prestaban, no habría podido marchar en la procesión. Pero, así y todo, a cada paso, su bastón golpeaba el piso con la firme voluntad que se reflejaba en la serena presencia de su persona.

Baker aceptó el manto con un poema.

> «Este incienso
> que he conservado por mucho, mucho tiempo lo ofrezco de ninguna-mano
> a mi maestro, a mi amigo, Suzuki Shunryu Daiosho,
> fundador de estos templos.
> No hay medida para lo que habéis hecho.

Vamos con vos bajo la apacible lluvia de Buda
nuestros hábitos se empapan,
mas en las hojas de loto
ni una gota permanece».

Dos semanas después, el maestro había partido ya, y en su funeral del 4 de diciembre Baker Roshi, dirigiéndose a la multitud allí congregada, lo despedía con estas palabras de encomio.

«No hay senda fácil para llegar a maestro o discípulo, a pesar de ser la alegría más grande de esta vida. No es obra fácil la del que viene a una tierra donde no hay budistas y que cuando al fin sale de ella deja allí muchos discípulos, monjes y legos ya muy adelantados en el camino, y miles de personas a quienes ha transformado su existencia en este país. No hay senda fácil para establecer y crear un monasterio, una comunidad urbana y centros de práctica en California y muchos otros lugares de los Estados Unidos. Pero esta "senda-no-fácil", este logro extraordinario, lo llevaba él consigo fácilmente, y era él quien nos daba, por su propia naturaleza verdadera, la naturaleza verdadera nuestra. Él nos dejó todo cuanto un ser humano puede legar: todo lo esencial, la mente y corazón de Buda, la enseñanza y la vida de Buda. Él está todavía aquí en cada uno de nosotros, si así lo deseamos».

Huston Smith.
Profesor de Filosofía.
Massachusetts Institute of Technology.

Introducción

Para uno de sus discípulos, este libro representa la mente de Suzuki Roshi, no su mente común o su mente personal, sino su mente zen, la mente de su maestro Gyokujun So-on-daiosho, la de Dogen-zenji, la de la sucesión íntegra, interrumpida o ininterrumpida, histórica o mítica, de los maestros, patriarcas, monjes y legos desde la época de Buda hasta el presente, y es la mente del propio Buda, la mente de la práctica del Zen. Mas, para la mayoría de los lectores, este libro es un ejemplo de la manera en que se expresa y enseña un maestro de Zen. Es un libro de instrucción sobre la forma de practicar el Zen, sobre la vida del Zen y sobre la actitud y la comprensión que hacen posible la práctica del Zen. A todo lector lo alentará a entender su propia naturaleza, su propia mente zen.

«Mente Zen» es una de esas frases enigmáticas usadas por los maestros del Zen para inspirar a la persona a darse cuenta de lo que es en sí, para que yendo más allá de las palabras ahonde sobre lo que son su propia mente y su propio ser. Ése es el propósito de toda la enseñanza del Zen, hacer que la persona en su examen interior se pregunte y se conteste esa pregunta con la expresión más profunda de la propia naturaleza. La ilustración que aparece en la página 1 de este libro es la grafía *ñorai*, en japonés, y *tathagata*, en sánscrito.

Éstos son nombres que suelen usarse en lugar del de Buda, y significan «aquél que ha seguido el sendero, que ha regresado de la talidad, o que es la talidad o el ser así, el vacío, el totalmente completo». Es el principio básico que hace posible la aparición de un Buda. Es la mente Zen. Cuando Suzuki Roshi trazó esta ilustración, usando como pincel la punta deshilachada de una de las grandes hojas, parecidas a una espada, de la planta de la yuca que

crece en las montañas cercanas al Zen Mountain Center, dijo: «Esto significa que Tathagata es el cuerpo de toda la tierra».

La práctica de la mente Zen es la mente de principiante. La inocencia de la primera pregunta, «¿Qué soy yo?», es algo que ha de conservarse siempre durante toda la práctica del Zen. La mente del principiante está vacía, libre de los hábitos del experto, dispuesta a aceptar, a dudar y abierta a todas las posibilidades. Es la clase de mente que puede ver las cosas tal como son, que paso a paso y en un instante es capaz de darse cuenta de la naturaleza original del todo. Esta práctica de la mente Zen se encuentra en todas las páginas de la presente obra. Directamente o a veces por deducción, cada una de las secciones de este libro se relaciona con la cuestión de cómo se ha de mantener esta actitud durante la meditación y la vida. Ésta es una antigua manera de enseñar, empleando el lenguaje más sencillo y las situaciones de la vida cotidiana. Lo cual significa que el estudiante debe enseñarse a sí mismo.

«Mente de principiante» era una expresión favorita de Dogen-zenji. El dibujo de la página 4, también de Suzuki Roshi, dice *shoshin* o mente de principiante. El modo Zen de caligrafía consiste en escribir de la manera más directa y sencilla, como si uno fuera un principiante, sin tratar de obtener algo hábil o bello, haciéndolo simplemente, prestando atención completa, como si se estuviera descubriendo por primera vez lo que se escribe. Así, toda la naturaleza de uno se refleja en lo escrito. Ésta es la manera de practicar momento tras momento.

Esta obra fue concebida e iniciada por Marian Derby, una discípula muy vinculada a las enseñanzas de Suzuki Roshi, organizadora del grupo de Los Altos. Suzuki Roshi solía acudir a las meditaciones *zazén* de este grupo una o dos veces por semana, y al final de cada período de meditación les hablaba, los alentaba en la práctica y ayudaba a resolver sus problemas. Marian grabó esas charlas del maestro y pronto notó que, a medida que los estudiantes iban progresando, las charlas adquirían una continuidad y amplitud que permitían compilarlas en un libro que conservara, cosa muy necesaria por cierto, el espíritu y las enseñanzas de Suzuki Roshi. Marian compiló el primer borrador de este libro, basándose en las transcripciones de las pláticas del Roshi durante un período de

varios años.

Trudi Dixon, otra discípula dilecta de Suzuki Roshi, persona muy conocedora en materia editorial y redactora de la revista *Wind Bell* del Zen Center, se encargó de organizar y preparó ese borrador para la publicación.

No es tarea fácil editar una obra de esta clase; conocer las razones de que dar así ayuda a comprender mejor el contenido. Suzuki Roshi emplea el método más difícil, pero a la vez más persuasivo para explicar el budismo —en términos de las circunstancias corrientes de la vida de la persona— para así tratar de transmitir toda la enseñanza en afirmaciones tan simples como «tome una taza de té». El redactor debe darse cuenta cabal de lo que entrañan tales afirmaciones, a fin de no sacrificar el verdadero significado de las pláticas, en aras de la claridad o la gramática. Asimismo, sin conocer bien a Suzuki Roshi y sin haber tenido ocasión de estudiar con él, se corre el peligro de no tener en cuenta, por las mismas razones, la comprensión de fondo representada por su personalidad o energía o voluntad.

Y también, de no tener en cuenta lo más profundo de la mente del lector, que necesita la repetición, la lógica al parecer oscura y la poesía para conocerse a sí misma. Pasajes al parecer oscuros u obvios resultan a menudo iluminantes cuando se los lee con sumo cuidado y uno se pregunta ¿por qué diría tal cosa este hombre?

La redacción se complica, además, por el hecho de que los idiomas occidentales son profundamente duales en sus supuestos básicos y durante siglos no han tenido, como el japonés, la oportunidad de perfeccionar un modo de expresar ideas budistas que no son duales. Suzuki Roshi utiliza estos dos vocabularios culturales distintos con bastante facilidad y se expresa en un estilo que combina el modo de pensar japonés, atributivo de sentimientos, y el occidental, de ideas específicas, lo cual tiene perfecto sentido, poética y filosóficamente, para sus oyentes. Pero en la transcripción suelen perderse las pausas, el ritmo y el énfasis que dan a sus palabras su más profundo significado y asocian sus pensamientos. Por eso, Trudi tuvo que trabajar muchos meses, a solas y con Suzuki Roshi, para conservar los términos y el sabor propios y producir a la vez un manuscrito de lenguaje comprensible.

Trudi dividió la obra, conforme a su énfasis, en tres secciones —Práctica correcta, Actitud correcta y Comprensión correcta—, que se refieren respectiva y aproximadamente al cuerpo, el sentir y la mente. Además, dio título a las charlas y puso los epígrafes que siguen a los títulos, que están tomados generalmente del texto de las pláticas. Esta selección es, desde ya, algo arbitraria, pero tuvo el objeto de establecer una especie de tensión entre las secciones, los títulos y cada uno de los epígrafes y las pláticas. La relación entre estas últimas y dichos elementos adicionales servirán al lector para examinar más a fondo lo dicho por Suzuki Roshi.

La única parte que no pertenece al grupo original de las charlas de Los Altos es el epílogo, que resume otras dos charlas dadas cuando el Centro de Zen se mudó a su nuevo local de San Francisco.

Poco después de terminar la revisión de este libro, Trudi murió de cáncer, a los treinta años. La han sobrevivido sus dos hijos, Annie y Will, su esposo, Mike, un pintor que aportó el dibujo de la mosca de la página 98. Mike ha estudiado Zen durante muchos años y cuando se le pidió que hiciera algo para este libro, dijo: «No puedo hacer un dibujo Zen. No puedo hacer un dibujo que sea otra cosa que un mero dibujo. Por cierto, no me inclino a hacer dibujos de *zafu* (almohadones de meditación) o de lotos o de algo artificial. Sin embargo, se me ocurre y visualizo esta idea». Esta mosca tan natural aparece y figura a menudo en los cuadros de Mike. Suzuki Roshi gustaba de la rana, que posa tan inmóvil que parece estar dormida, pero que sin embargo se mantiene despierta, al acecho del insecto que pasa. Tal vez, esta mosca esté esperando a la rana.

Trudi y yo trabajamos juntos en varios aspectos de esta obra y ella me rogó que completara la revisión, escribiese la introducción y me ocupara finalmente de publicarla. Después de considerar varias casas editoriales, decidí que John Weatherhill, Inc., por conducto de Meredith Weatherby y Audie Bock, estaba en mejor situación para preparar, diseñar y publicar esta obra exactamente del modo que debía hacerse. Leyó el manuscrito antes de su publicación el profesor Kogen Mizuno, director del Departamento de Estudios Budistas de la Universidad de Komazawa, destacado erudito en budismo indio, que prestó generosamente su ayuda en la transcripción de los términos sánscritos y japoneses budistas.

Suzuki Roshi nunca hablaba de su pasado, pero he colegido al respecto que fue discípulo de Gyokujun So-on-daiosho, uno de los más destacados maestros del Zen Soto de aquel tiempo. Naturalmente, tuvo también otros maestros, uno de los cuales recalcaba la comprensión profunda y cuidadosa de los sutras. El padre de Suzuki Roshi era también maestro de Zen y Suzuki comenzó, cuando aún era niño, su aprendizaje con la dirección de Gyokujun, un discípulo de su padre. Suzuki fue reconocido maestro de Zen cuando era aún relativamente joven, creo que cuando tenía sólo treinta años. En el Japón tuvo a su cargo varios templos y monasterios y reconstruyó algunos templos. Durante la Segunda Guerra Mundial fue dirigente de un grupo pacifista del Japón. Cuando era joven se interesó en viajar a Norteamérica, pero hacía ya tiempo que había abandonado la idea cuando un amigo le rogó que fuese a San Francisco por uno o dos años, para dirigir la congregación de budistas japoneses de esa ciudad.

En 1958, a los cincuenta y tres años, fue a Estados Unidos. Después de posponer su viaje de regreso varias veces, decidió por fin quedarse en ese país. Lo hizo, decía, porque descubrió que los norteamericanos tienen mente de principiante con pocas ideas preconcebidas acerca del Zen, tienen la mente bastante dispuesta y confiadamente creen que puede ayudarlos en la vida. Asimismo, notó que suelen examinar el Zen de un modo que le da vida. Poco después de su llegada varias personas fueron a verlo y le preguntaron si podían estudiar Zen con él. Él contestó que hacía zazén todas las mañanas y que podían acompañarlo si así lo deseaban. A partir de esa época tuvo un grupo bastante nutrido a su alrededor, que ahora se ha extendido a seis localidades de California. En la actualidad, el maestro pasó la mayor parte de su tiempo en el Zen Center, 300 Page street, San Francisco, donde residen unos sesenta estudiantes y muchos otros practican zazén habitualmente, y en el Zen Mountain Center de Tassajara Springs, en las alturas de Carmel Valley, que es el primer monasterio Zen establecido en Norteamérica. Allí residen y practican, durante períodos de tres meses o más, aproximadamente otros sesenta discípulos.

En la opinión de Trudi, la comprensión de los sentimientos del

estudiante hacia el maestro contribuiría más que ninguna otra cosa a darle al lector una mejor idea de lo que se trata en estas charlas. En realidad, lo que el maestro brinda al estudiante es literalmente una prueba viva de la posibilidad de lograr en el curso de esta existencia las metas y los propósitos, al parecer imposibles, que se plantean en ella.

Cuanto más se profundiza la práctica, tanto más se percata uno de lo que es la mente del maestro, hasta que al fin se llega al convencimiento de que la mente del discípulo y la del maestro son la mente de Buda. Y al mismo tiempo se descubre que la meditación de zazén es la expresión más perfecta de la naturaleza de uno mismo.

En las siguientes palabras de homenaje al maestro, Trudi describe elocuentemente la relación de éste con el estudiante de Zen.

«El Roshi es una persona que ha convertido en realidad la perfecta libertad que potencialmente existe en todos los seres humanos. El Roshi existe libremente en la plenitud de todo su ser. Lo que fluye en su conciencia no es la pauta fija y repetitiva de nuestra conciencia común centrada en sí misma, sino que surge más bien espontánea y naturalmente de las circunstancias reales del presente. En términos de la calidad de vida, los resultados de todo esto son extraordinarios —alegría, vigor, franqueza, naturalidad, humildad, serenidad, gozo, cierta misteriosa perspicacia e insondable compasión—. Todo su ser atestigua el significado de lo que es vivir en la realidad del presente. Sin decir ni hacer nada, el mero hecho de encontrarse con una personalidad tan desarrollada basta para cambiar todo el sistema de vida de otra persona. Pero al fin y al cabo, lo extraordinario del maestro no es lo que deja perplejo, intriga y profundiza al estudiante, sino su absoluto llaneza. Porque es simplemente él mismo, es espejo de sus discípulos. Cuando estamos con el maestro percibimos nuestras propias buenas cualidades y defectos sin que medie elogio o crítica de su parte. En su presencia vemos nuestro ser original y lo extraordinario que notamos es sólo nuestra verdadera naturaleza. Una vez que aprendemos a dejar en libertad a nuestra propia naturaleza, las fronteras entre el maestro y el discípulo desaparecen

en una profunda corriente del ser y en el júbilo del despliegue de la mente Buda».

Richard Baker.
Kyoto, 1970.

Prólogo

Mente de principiante

A la mente del principiante se le presentan muchas posibilidades; a la del experto, pocas.

Se suele decir que la práctica del Zen es difícil, pero hay una gran equivocación en lo que respecta al porqué. No es difícil por el mero hecho de que resulte arduo sentarse en la posición de piernas cruzadas o alcanzar la iluminación. Es difícil porque lo arduo está en mantener nuestra mente y nuestra práctica puras en su sentido fundamental. El desarrollo de la escuela Zen tomó muchas formas después de establecida en la China y al mismo tiempo fue tornándose impura. Sin embargo, no es del Zen chino ni de la historia del Zen de lo que quiero hablar. Lo que me interesa es ayudar a impedir que la práctica del lector se vuelva impura.

En el Japón tenemos el término *shoshin*, que significa «mente de principiante». El propósito de la práctica es mantener siempre pura la mente de ese principiante. Supongamos que se recita el *Sutra Prajña Paramita* sólo una vez. Quizás esa recitación resulte de provecho. Pero ¿qué sucedería si se recitara dos, tres, cuatro o más veces? Tal vez se podría perder la actitud original hacia esa oración. Lo mismo ha de ocurrir con las otras prácticas del Zen. Se mantendrá la mente de principiante durante cierto tiempo. Pero si se continúa esa práctica por uno, dos, tres o más años, aunque quizás se mejore un poco, está uno propenso a perder el significado infinito de la mente original.

Para los estudiantes de Zen lo más importante es evitar el dualismo. La «mente original» lo incluye todo en sí misma. Es siempre rica y suficiente por sí misma. No se debe perder esa autosuficiencia del estado mental. Esto no significa tener la mente cerrada, sino, en realidad, mantenerla vacía, pronta. Cuando la mente está vacía, se encuentra siempre dispuesta para cualquier cosa, abierta a todo. A la mente del principiante se le presentan muchas posibilidades; a la del experto, pocas.

Cuando uno discrimina demasiado, se limita. Cuando se es demasiado exigente, o demasiado ambicioso, la mente no es rica ni autosuficiente. Cuando la mente original deja de ser autosuficiente, se pierden todos los preceptos. Cuando la mente se torna exigente, cuando se anhela algo, se termina por contravenir los propios preceptos: no mentir, no robar, no matar, no ser inmoral, etc. En cambio, cuando se mantiene la mente original, los preceptos se mantienen por sí mismos.

En la mente de principiante no surge el pensamiento «he alcanzado algo». Todos los pensamientos basados en el propio yo tienden a limitar la vasta mente. Cuando no se abriga ningún pensamiento de logro, ningún pensamiento del propio yo, es cuando uno llega a ser verdadero principiante. Entonces es cuando se puede aprender algo realmente. La mente de principiante es compasiva. Y cuando la mente es compasiva, es infinita. Dogen-zenji, el fundador de nuestra escuela, recalcaba siempre la importancia de recobrar la mente original infinita. Con ella somos siempre sinceros para con nosotros mismos, resonamos simpáticamente con todos los seres, y verdaderamente podemos practicar.

En resumen, lo más difícil de todo es mantener siempre la mente de principiante. Para ello no es necesario lograr primero una profunda comprensión del Zen, por mucho que se lea sobre el tema del Zen, la lectura de cada oración o frase debe hacerse con la mente fresca y abierta. No se ha de decir nunca «sé lo que es el Zen» o «he logrado la iluminación». Éste es también el verdadero secreto en lo tocante a las artes. Hay que ser siempre principiante. Hay que tener mucho, mucho cuidado en este asunto. Si se comienza a practicar el zazén, se tiene que empezar a apreciar la mente de principiante. Éste es el secreto de la práctica del Zen.

PRIMERA PARTE
LA PRÁCTICA CORRECTA

La práctica del zazén es la expresión directa
de nuestra verdadera naturaleza.
Estrictamente hablando, para un ser humano
no hay otra práctica más que ésta.
No hay otra forma de vida más que ésta.

Postura

La postura no es un medio para obtener el estado mental correcto. Cuando se toma esa postura se está en el estado mental correcto. No hay necesidad de lograr cierto estado mental especial.

Ahora desearía hablar de la postura zazén. Cuando uno se sienta en la posición de loto perfecta, el pie izquierdo está sobre el muslo derecho y el pie derecho, sobre el muslo izquierdo. Al cruzar las piernas de esta forma, aunque tenemos una pierna derecha y una izquierda, las dos se convierten en una. Esa posición expresa la unidad de la dualidad: no son dos, pero tampoco una. Eso es lo más importante de esta enseñanza: no dos, pero tampoco una. Nuestro cuerpo y nuestra mente no son dos, pero tampoco son uno. Cuando se piensa que el cuerpo y la mente son dos es una equivocación. Cuando se piensa que los dos son uno, también es una equivocación. Nuestro cuerpo y nuestra mente son a la vez dos y uno. Lo corriente es pensar que si algo no es uno, entonces debe ser más de uno; si no es singular, es plural. Pero en la experiencia práctica, nuestra vida no es sólo plural, sino también singular. Toda persona es a la vez dependiente e independiente.

Dentro de unos años moriremos. Cuando se piensa que ése es el fin de la vida, se ha entendido mal. Pero, por otra parte, cuando se piensa que no moriremos nunca, esto también es erróneo. Moriremos y no moriremos. Así habrá de entenderse. Quizás haya quien piense que la mente o el alma existen siempre y que lo que muere es solamente el cuerpo físico, mas esto no es la verdad exacta, porque tanto la mente como el cuerpo tienen fin. Pero, al

mismo tiempo, también es verdad que existen eternamente. Y aunque se habla de una mente y un cuerpo por separado, ambos son realmente las dos caras de una misma moneda. Así es como ha de entenderse. Por eso, cuando se adopta la postura se simboliza esta verdad. Cuando se pone el pie izquierdo al lado derecho del cuerpo y el derecho al lado izquierdo no se sabe cuál es cuál. O sea que un lado puede ser tanto el izquierdo como el derecho.

Al adoptar la postura de zazén lo importante es mantener derecha la columna vertebral. Deben mantenerse en línea las orejas con los hombros. Se relajan los hombros y se eleva la parte posterior de la cabeza hacia el techo. Y se recoge el mentón hacia el pecho. Cuando se inclina el mentón hacia arriba no se tiene una postura firme. Es probable que se esté soñando. Además, para lograr firmeza en la postura se debe presionar el diafragma hacia el hara o bajo abdomen. Esto ayuda a mantener el equilibrio físico y mental. Al principio, cuando se trata de conservar esta postura suele encontrarse alguna dificultad para respirar normalmente, pero una vez que la persona se acostumbra, le es fácil respirar con normalidad y profundidad.

Las manos deben formar el «*mudra* cósmico». Cuando se pone la mano izquierda sobre la derecha con las palmas hacia arriba, se juntan los nudillos medios de los dedos mayores y se tocan ligeramente los pulgares, uno con otro (como si estuviesen sosteniendo una hoja de papel), las manos forman un óvalo hermoso. Este mudra universal se debe mantener cuidadosamente, como si uno tuviera algo muy precioso en la mano. Las manos han de estar pegadas al cuerpo, con los pulgares aproximadamente a la altura de la región umbilical. Los brazos deben permanecer sueltos y laxos, ligeramente separados del cuerpo, como si se estuviera sujetando un huevo en cada axila, sin romperlo.

No debe inclinarse uno hacia un lado, hacia atrás o hacia adelante. Hay que sentarse bien derecho, como si se estuviera sosteniendo todo el cielo con la cabeza. No se trata únicamente de cubrir las formas o de respirar bien. Esta postura representa el punto clave del budismo. Es la expresión perfecta de la naturaleza de Buda de la persona. Si lo que se desea es lograr la verdadera comprensión del budismo, hay que practicar de esta manera. Esas

formas no son un simple medio para obtener el estado mental correcto. La postura correcta es de por sí el propósito de nuestra práctica. Cuando se logra esta postura, se está en el estado mental correcto y por eso no hay necesidad de esforzarse para alcanzar cualquier estado especial. Siempre que uno trata de lograr algo, la mente comienza a divagar en otras direcciones. Cuando no se trata de alcanzar nada, se tienen el cuerpo y la mente «aquí mismo». Un maestro de Zen diría: «¡Matad al Buda!». Hay que matarlo (cuando está en alguna otra parte). Se lo debe matar porque lo importante es reasumir la propia naturaleza de Buda.

Hacer algo es expresar nuestra propia naturaleza. No existimos en virtud de ninguna otra cosa. Existimos por nosotros mismos. Ésta es la verdad fundamental expresada en las formas que seguimos. Por ejemplo, cuando nos sentamos o cuando nos ponemos de pie en el *zendó*, nos ajustamos a ciertas reglas. Pero el propósito de dichas reglas no es igualar a todos, sino permitir a cada uno expresar de la manera más libre su propio sí mismo. Cada uno de nosotros tiene su particular manera de mantenerse de pie, y esta postura de pie se basa en las proporciones de su cuerpo. Cuando uno se pone de pie, los talones deben estar separados por una distancia igual al ancho del puño de la persona, con el dedo gordo de cada pie en línea con el centro de cada hemitórax. De la misma forma que se hace en el zazén, hay que recargarse un poco en el abdomen. Asimismo, las manos han de expresar también el propio ser. La mano izquierda ha de ponerse sobre el pecho con los dedos alrededor del pulgar y la derecha sobre ella, con el pulgar hacia abajo y los dos antebrazos paralelos al piso. Así uno se siente como si estuviera asido a una columna circular —la gran columna circular del templo— sin poder encorvarse ni inclinarse hacia un lado.

Lo más importante es sentirse dueño del propio cuerpo físico. Cuando uno se encorva, pierde el sentimiento de sí mismo. La mente divaga hacia otra cosa. La persona no está en el propio cuerpo. Ésa no es la manera correcta. ¡Debemos existir ahora mismo, en el presente! Éste es el punto clave. Hay que tener cuerpo y mente propios. Todo debe existir en su lugar correspondiente, de la manera correcta. Así no hay ningún problema. Si el micrófono que uso cuando hablo se pone en otro lugar, no cumple su

cometido. Cuando se tienen en orden el cuerpo y la mente, todo lo demás ocupa el lugar que le corresponde de la manera que le corresponde.

Pero usualmente, sin darnos cuenta de ello, solemos tratar de cambiar otras cosas en vez de cambiarnos a nosotros mismos. Tratamos de ordenar cosas que están fuera de nosotros. Lo malo es que resulta imposible organizar las cosas cuando uno mismo no está en orden. Cuando se hacen las cosas bien y en el momento preciso, todo lo demás se organiza. Uno es el «patrón». Cuando el patrón duerme, todos duermen. Cuando el patrón hace bien algo, todos a su vez lo hacen bien, en el momento preciso. Ése es el secreto del budismo.

Por eso conviene siempre mantener la postura correcta, no sólo en la práctica del zazén, sino también en todas las otras actividades. Hay que mantener la postura correcta cuando se conduce el auto y cuando se lee. Si se lee en postura encorvada no es posible mantenerse despierto por mucho tiempo. Ensáyenlo. Descubrirán cuán importante es mantener la postura correcta. Éste es un verdadero precepto. Los preceptos escritos en un papel no son los verdaderos. Lo escrito es una especie de alimentación para el cerebro.

Naturalmente, es necesario tomar algún alimento para el cerebro, pero lo más importante es ser uno mismo mediante la práctica de la forma correcta de vida.

Por eso Buda no pudo aceptar las religiones existentes en su tiempo. Estudió muchas de ellas, pero no encontró satisfactorias sus prácticas. No logró hallar la respuesta en el ascetismo ni en ninguna de las filosofías. No estaba interesado en la existencia metafísica, sino en su propio cuerpo y su propia mente, tal como eran en ese momento. Y una vez que se hubo hallado descubrió también que todo lo que existe tiene naturaleza de Buda. Ésa fue su iluminación. La iluminación no es una simple sensación de bienestar o un estado mental particular. El estado mental de la persona cuando se siente en la postura correcta es, de por sí, la iluminación. Cuando no se está satisfecho del estado mental que se tiene en el zazén, eso significa que la mente está divagando todavía. Nuestro cuerpo y nuestra mente no deben ser ni vacilantes ni divagantes. En esta

postura no hay necesidad de hablar acerca del estado mental correcto. Ya se lo tiene. Ésta es la conclusión del budismo.

Respiración

Lo que solemos llamar el yo no es más que una especie de puerta de vaivén que se mueve cuando inhalamos y cuando exhalamos.

Cuando practicamos el zazén, la mente se adapta siempre al ritmo de nuestra respiración. Al inhalar, el aire penetra en el mundo interior. Al exhalar, el aire sale al mundo exterior. El mundo interior es ilimitado, y también lo es el exterior. Se dice «mundo interior» y «mundo exterior», pero, en realidad, sólo hay mundo entero. En este mundo ilimitado nuestra garganta es como una puerta de vaivén. El aire entra y sale como cuando se pasa por una puerta de esa clase. Cuando uno piensa «yo respiro», el «yo» está de más. No hay ningún «uno» para decir «yo». Lo que solemos llamar el «yo» no es más que una especie de puerta de vaivén que se mueve cuando inhalamos y cuando exhalamos. Es simplemente algo que se mueve. Cuando la mente está bastante pura y calmada para seguir este movimiento, no hay nada, ni «yo», ni mundo, ni mente, ni cuerpo, sino simplemente una puerta de vaivén.

Por eso, cuando practicamos el zazén todo lo que existe es el movimiento de la respiración, pero siempre estamos conscientes de este movimiento. Nunca se debe tener la mente distraída. Pero estar consciente del movimiento no significa estar consciente del pequeño yo personal, sino más bien de nuestra naturaleza universal, de la naturaleza de Buda. Esta clase de mera conciencia es muy importante porque en general nos inclinamos a ser unilaterales. Nuestra comprensión usual de la vida es dualista: tú y yo, esto y aquello, bueno y malo. Pero en realidad estas distinciones son, de

por sí, la conciencia de la existencia universal. «Tú» significa que uno está consciente del universo en la forma de «tú», y «yo» significa conciencia del mismo universo en forma de «yo». «Tú» y «yo» no son más que puertas de vaivén. Esta clase de comprensión es necesaria. Lo que es más, no se debería llamar comprensión, porque en realidad es la verdadera experiencia de la vida a través de la práctica del Zen.

Esto quiere decir que cuando se practica el zazén no existe idea del tiempo ni del espacio. Quizás uno se diga «nos sentamos en esta habitación a las seis menos cuarto». De este modo, se tiene alguna idea del tiempo (las seis menos cuarto) y cierta idea del espacio (en esta habitación). Sin embargo, en realidad, lo que uno hace es simplemente sentarse y estar consciente de la actividad universal. Nada más. En ese momento, la puerta de vaivén se abre en una dirección y al siguiente se abre en dirección opuesta. Momento tras momento la persona repite la misma operación, sin la menor idea del espacio. El tiempo y el espacio son una misma cosa. Uno suele pensar «debo hacer tal cosa esta tarde», pero en realidad no hay tal «esta tarde». Las cosas se hacen una tras de otra. Nada más. No existen un tiempo tal como «esta tarde», ni «la una», ni «las dos». A la una se almuerza. El almorzar es de por sí la una. Se estará en cualquier parte que sea, pero al lugar no se lo puede separar de la una. Para quien aprecie la vida, las dos cosas son una misma. A veces, cuando nos cansa la vida, nos decimos «no debería haber venido a este lugar, habría sido mucho mejor haber ido a algún otro para el almuerzo, este lugar no es muy bueno». Uno se crea en la mente una idea del lugar separado del tiempo real.

O bien nos decimos «esto no está bien, por lo tanto no debería hacerlo». La verdad es que cuando uno dice «no debería hacerlo», está haciendo el no hacer en ese preciso momento. Por lo tanto, no se puede escoger. Cuando se separan la idea del tiempo y la del espacio uno se siente como si pudiera escoger. Pero, en realidad, hay que hacer algo o, de lo contrario, hay que no hacer. No hacer es hacer algo. Eso de bien y mal existe sólo en la mente. Por eso no debemos decir «esto está bien» ni «esto está mal». ¡En vez de decir mal debemos decir «no hacer»! Si uno piensa «esto está mal» se creará cierta confusión. De modo que en el campo de la pura

religión, no hay confusión del tiempo y del espacio ni del bien y ni del mal. Lo único que hay que hacer es hacer las cosas tal como vienen. ¡Hagan algo! Sea por lo que fuere, debemos hacerlo, aunque consista en no hacer algo. Debemos vivir el momento. Así, pues, cuando nos sentemos debemos concentrarnos en la respiración y en convertirnos en una puerta de vaivén y en hacer algo que debemos hacer, algo que hay que hacer. Ésta es la práctica del Zen. En esta práctica no hay confusión. Cuando se establece este sistema de vida no hay confusión de ninguna especie.

Tozan, un famoso maestro de Zen, ha dicho: «La montaña azul es la madre de la nube blanca. La nube blanca es hija de la montana azul. Todo el día una depende de otra sin ser mutuamente dependientes. La nube blanca es siempre la nube blanca. La montaña azul sigue siendo siempre la montaña azul». Ésta es una clara y pura interpretación de la vida. Puede haber muchas cosas como la nube blanca y la montaña azul: el hombre y la mujer, el maestro y el discípulo. En cada caso uno depende del otro. Pero la nube blanca no debe preocuparse por la montaña azul, ni la montaña azul por la nube blanca. Son dos entidades completamente independientes, pero, no obstante, dependientes. Así es como vivimos y como practicamos en zazén.

Cuando llegamos a ser verdaderamente nosotros mismos, nos convertimos en esa puerta de vaivén que mencioné, nos mantenemos independientes de todo y, al mismo tiempo, dependientes de todo. Sin aire no se puede respirar. Cada uno de nosotros está en medio de miríadas de mundos. Está siempre en el centro del mundo en todo momento. Por eso, uno es completamente dependiente e independiente. Cuando uno pasa por esta clase de experiencia, esta clase de existencia, goza de independencia absoluta, nada le preocupa. Por eso, cuando se practica el zazén hay que concentrar la mente en la respiración. Esta clase de actividad es la fundamental del ser universal. Sin esta experiencia, esta práctica, es imposible alcanzar la libertad absoluta.

Control

La manera de controlar una oveja o una vaca es darles una extensa pradera.

Vivir en la esfera de la naturaleza de Budasignifica morir como seres pequeños de momento en momento. Cuando se pierde el equilibrio morimos, pero al mismo tiempo nos desarrollamos, crecemos.

Todo lo que abarca la vista está cambiando, perdiendo el equilibrio. La razón de que todo parezca hermoso es el desequilibrio, pero su plano de fondo está siempre en perfecta armonía. Así es como todo existe en la esfera de la naturaleza de Buda, perdiendo su equilibrio sobre un fondo de perfecto equilibrio. Por lo tanto, cuando uno ve las cosas sin percibir el fondo de naturaleza de Buda, todo parece tener forma de sufrimiento. Mas cuando se comprende el fondo de la existencia, uno se da cuenta de que el mismo sufrimiento es nuestra forma de vivir, de prolongar la vida. Por eso, en el Zen recalcamos a veces el desequilibrio o desorden de la vida.

Hoy en día, la pintura japonesa tradicional se ha tornado un tanto formal y sin vida. A eso se debe el desarrollo del arte moderno. Los pintores de antaño solían practicar poniendo puntos sobre un papel en artístico desorden. Esto es un poco difícil. Por más que uno se aplique, en general, resulta que los puntos siempre están colocados dentro de cierto orden. Uno piensa que lo puede evitar, pero no es posible. Resulta casi imposible colocar los puntos fuera de todo orden. Sucede lo mismo con el curso de la vida cotidiana. Aunque uno trate de someter a la gente a cierta pauta, es

imposible. No es hacedero. La mejor forma de controlar a los seres humanos es alentándolos a ser traviesos. Entonces están bajo control en el sentido más amplio del concepto. La manera de controlar una oveja o una vaca es darles una extensa pradera. Lo mismo ocurre con los seres humanos. Primero hay que dejarles hacer lo que quieran y observarlos. Esto es lo más indicado. No es bueno no hacerles caso. Ése es el peor sistema. Algo muy poco menos malo es tratar de controlarlos. Pero lo mejor es observarlos, simplemente observarlos, sin tratar de controlarlos.

Este método de control es aplicable también a uno mismo. Cuando lo que se desea es lograr una calma perfecta en el zazén, uno no debe dejarse perturbar por las diversas imágenes que le pasan por la imaginación. Hay que dejarlas venir y dejarlas pasar. Así estarán bajo control. Pero eso no es fácil. Parece fácil, pero exige cierto esfuerzo especial. La forma en que se hace esta clase de esfuerzo es el secreto de la práctica. Supongamos que uno está sentado en circunstancias extraordinarias. Si trata de calmar la imaginación no estará en disposición de sentarse, y si trata de no perturbarse, el esfuerzo no será el propio e indicado. El único esfuerzo que puede ayudar es contar las respiraciones o concentrarse en la inhalación y la exhalación. Digo concentrarse, pero fijar la mente en algo no es el verdadero propósito del Zen. El verdadero propósito es ver las cosas tal como son, observar las cosas tal como son y dejar que todo siga su curso. Esto es, poner todo bajo control, en el sentido más amplio del término. La práctica del Zen pretende abrir nuestra pequeña mente. Es decir que la concentración no es más que un apoyo que lo ayuda a uno a darse cuenta de la «gran mente», o sea, de la mente que lo es todo. Para descubrir el verdadero significado del Zen en la vida cotidiana hay que comprender qué significa mantener la mente al ritmo de la respiración y el cuerpo en la postura correcta del zazén. Hay que seguir las reglas de la práctica y el estudio debe tornarse más sutil y cuidadoso. Ésta es la única forma de gozar de la libertad vital del Zen.

Dogen-zenji ha dicho: «El tiempo transcurre del presente al pasado». Lo cual parece absurdo, pero en nuestra práctica a veces es cierto. En vez de progresar del pasado al presente, el tiempo

retrocede del presente al pasado. Yoshitsune fue un guerrero famoso que vivió en la época medieval del Japón. A causa de la situación del país en ese momento, fue enviado en misión a las provincias del norte y allí perdió la vida. Antes de partir se despidió de su esposa y poco después, ella decía en un poema que escribió: «Tal como se desovilla el hilo de una madeja, quiero que el pasado se vuelva presente». Al decir eso, lo que hacía era tornar en presente el tiempo pasado. En su imaginación, el pasado cobraba vida y era el presente. Por eso Dogen dijo: «El tiempo transcurre del presente al pasado». Lo cual no es el caso en términos de nuestra mente lógica, pero lo es en la práctica que hace presente el tiempo pasado. Eso es poesía y así es la vida humana.

Cuando logramos comprender este aspecto de la verdad puede decirse que hemos logrado encontrar el verdadero significado del tiempo. El tiempo transcurre constantemente del pasado al presente y del presente al futuro, pero también es cierto que el tiempo va del futuro al presente y del presente al pasado. Otro maestro Zen dijo en cierta ocasión: «Ir una milla hacia el este es ir una milla hacia el este». Ésta es la libertad vital. Hay que adquirir esta clase de libertad perfecta.

Pero, sin ciertas reglas, no se logra nunca la perfecta libertad. La gente, especialmente la gente joven, piensa que la libertad consiste en hacer lo que a cada uno le da la gana, que en el Zen no se necesitan reglas. Pero para nosotros es absolutamente necesario guardar ciertas reglas. Esto no significa estar siempre bajo control. Mientras se siguen reglas hay siempre oportunidad de liberarse. Tratar de obtener la libertad sin tener conciencia de las reglas no significa nada. Es para adquirir esta perfecta libertad para lo que practicamos el zazén.

Olas mentales

Como disfrutamos de todos los aspectos de la vida en el despliegue de la gran mente, no nos interesa una simple alegría excesiva. De esta manera podemos gozar de una serenidad imperturbable.

Cuando se practica el zazén no se debe tratar de detener el pensamiento. Hay que dejar que éste se detenga por sí mismo. Si algo nos viene a la mente, se deja que venga y se deja que salga. No permanecerá mucho tiempo. Cuando se trata de detener el pensamiento, el resultado es que uno se preocupa. No hay que preocuparse con nada. Al parecer es como si algo viniera de fuera de la mente, pero en realidad son olas de ella y si uno no se preocupa con ellas se van calmando gradualmente. En cuestión de cinco o a lo más diez minutos, la mente estará completamente serena y calma. En ese momento la respiración se tornará bastante lenta y el pulso se acelerará un poco.

Lleva bastante tiempo conseguir en la práctica la calma y serenidad de la mente. Se perciben muchas sensaciones, surgen muchos pensamientos, muchas imágenes, pero son únicamente olas de la mente de uno. Nada proviene de fuera de la mente. Generalmente nos parece que la mente suele recibir impresiones y sensaciones del exterior, pero esto no es la verdadera comprensión de la mente. La verdadera compresión es saber que la mente lo incluye todo; cuando se piensa que algo proviene del exterior eso significa únicamente que algo aparece en la mente. Nada de lo externo puede causarnos inconvenientes. Las olas de la mente las produce uno mismo. Si se deja a la mente tal cual está, se calmará.

Ésta es la que solemos llamar la gran mente.

Si la mente se relaciona con algo exterior, esa mente es una mente pequeña, una mente limitada. Cuando la mente no se relaciona con ninguna otra cosa, entonces no hay comprensión dualista de ninguna especie en su actividad. Se comprende que la actividad es sólo olas de la mente. La gran mente lo experimenta todo dentro de sí misma. ¿Comprenden ustedes ahora la diferencia entre las dos mentes —la mente que lo incluye todo y la mente relacionada con algo—? En realidad son la misma cosa, pero la comprensión es distinta y la actitud hacia la vida será diferente de acuerdo con la comprensión que se tenga.

El concepto de que todo está incluido dentro de la mente es la esencia de ésta. Cuando se experimenta este sentir se tiene sentimiento religioso. Aunque surjan olas, la esencia de la mente es pura. Es simplemente como agua clara con unas cuantas olas. En realidad, el agua siempre tiene olas. Las olas son la práctica del agua. Hablar de las olas como si fueran cosa aparte del agua o del agua como aparte de las olas es un error.

El agua y las olas existen en conjunto y son una misma cosa, la gran mente y la pequeña mente son una misma cosa. Cuando se comprende la mente se comprende de esta manera si se tiene seguridad del sentir. Así, como la mente no espera nada del exterior, está siempre satisfecha. Una mente con olas no es una mente perturbada sino, en realidad, ampliada. Todo lo que se experimenta es una expresión de la gran mente.

La actividad de la mente consiste en ampliarse ella misma merced a variadas experiencias. En cierto sentido, lo que se experimenta consecutivamente es siempre fresco y nuevo, pero, en otro sentido, no es más que un despliegue continuo o repetido de la gran mente, la cual es una. Por ejemplo, cuando se come algo bueno en el desayuno, suele decirse «esto es bueno». «Bueno» sugiere comparación con algo que se ha experimentado en algún momento hace algún tiempo, aunque es posible que no se recuerde cuándo. Con la gran mente aceptamos cada una de nuestras experiencias; por ejemplo, reconocemos como nuestro el rostro que vemos al mirarnos en el espejo. En nosotros no hay temor de perder esta mente. No hay lugar alguno adónde ir o de dónde venir. No

tememos la muerte, ni sufrimiento de la vejez o la enfermedad. Disfrutamos de todos los aspectos de la vida como un despliegue de la gran mente y no nos interesa sentir ninguna alegría excesiva. De modo que conservamos una serenidad imperturbable, la cual es la serenidad imperturbable de la gran mente que es la que se necesita para practicar el zazén.

Maleza de la mente

Uno debe sentirse más bien agradecido por esa maleza de la mente, porque finalmente contribuye a fortalecer la práctica.

Cuando el despertador suena por la mañana temprano y uno se levanta, es posible que no se sienta muy contento. No es atractivo ir a sentarse, y aún después de llegar al zendo y de empezar el zazén uno tiene que cobrar ánimos para tomar la buena postura. Esto no es más que el efecto de las olas de la mente.

En el zazén puro no debe haber olas en la mente. Mientras se está sentado estas olas irán disminuyendo y el esfuerzo se convertirá en un sentimiento sutil.

Suele decirse: «Al arrancar la mala hierba le damos alimento a la planta». La arrancamos y la enterramos junto a la planta para alimentarla. Por lo tanto, aunque se tenga cierta dificultad en la práctica, aunque se sientan algunas olas mientras se está sentado, esas mismas olas representan una ayuda. De modo que no hay razón de preocuparse por la mente. Más bien, uno debe sentirse agradecido por estas malas hierbas que finalmente contribuyen a fortalecer la práctica. Cuando se adquiere cierta experiencia acerca de las formas en que esa maleza acaba por convertirse en alimento mental, la práctica progresará notablemente. Se notará el progreso. Se sentirá cómo se convierte en autoalimentación. Desde ya, no es muy difícil dar algún significado filosófico o psicológico a nuestra práctica, pero eso no basta. Verdaderamente, hay que experimentar la manera en que la maleza se convierte en alimento.

Estrictamente hablando, todo esfuerzo que se haga resulta

contraproducente en la práctica, porque crea olas en la mente. Sin embargo, es imposible alcanzar la calma absoluta de la mente sin hacer algún esfuerzo. Es necesario hacer cierto esfuerzo, pero al hacerlo conviene olvidarse de uno mismo. En este plano no hay subjetividad ni objetividad. La mente está simplemente en calma, sin el más mínimo sentido de conciencia. Con esta carencia de percatación consciente, todo esfuerzo y toda idea y todo pensamiento desaparecen. Por eso es necesario alentarse a uno mismo y hacer un esfuerzo hasta el preciso momento en que todo esfuerzo desaparece. Hay que mantener la mente en la respiración hasta que se deja de percibir.

El esfuerzo debe continuar siempre, sin esperar el logro de una etapa en la que nos olvidemos completamente de él. Simplemente hay que mantener la mente en la respiración. Ésa es la práctica propiamente dicha. Mientras uno está sentado, se irá refinando el esfuerzo gradualmente. Al principio, ese esfuerzo resulta más bien torpe e impuro, pero con la fuerza de la práctica se va purificando poco a poco. Una vez que el esfuerzo se vuelve puro, el cuerpo y la mente se purifican también. Ése es el modo de practicar el zazén. Una vez comprendida la fuerza innata para purificarse a uno mismo y purificar el ambiente será dado actuar correctamente y aprender de quienes nos rodean. Y podrá convertirse uno en persona amistosa con los demás. Éste es el mérito de la práctica del Zen. Pero el modo de practicarlo consiste en concentrarse en la respiración, en mantener la postura correcta y en un esfuerzo grande y puro. Así es como se practica el Zen.

La médula del Zen

En la postura zazén, el cuerpo y la mente poseen gran fuerza para aceptar las cosas tal como son, sean ellas agradables o desagradables.

En nuestros textos sagrados (*Sutra Samyuktagama*, volumen 33) se explica que hay cuatro clases de caballos: excelentes, buenos, pobres y malos. El mejor caballo corre o va despacio, hacia la derecha o hacia la izquierda, a voluntad del jinete antes de ver la sombra de la fusta; el de la segunda clase se mueve tan bien como el mejor, antes de que la fusta toque su piel; el tercero se mueve al sentir el dolor en su cuerpo; el cuarto después que el dolor lo ha penetrado hasta la médula de los huesos. ¡Imagínense lo difícil que es para el cuarto caballo aprender a ser jineteado!

Cuando leemos esto, casi todos queremos ser como el mejor caballo. Si no nos es posible ser el mejor, deseamos ser, por lo menos, el que le sigue en calidad. A mi parecer, éste es el sentido en que comúnmente se entienden esta historia y el Zen. Quizás se piense que quien se sienta en zazén averiguará si es uno de los mejores o uno de los peores caballos. Sin embargo, esta interpretación del significado del Zen es errónea. Si uno cree que el objetivo de la práctica del Zen es entrenarse para convertirse en uno de los mejores caballos se tendrá un gran problema. No es ésta la manera de interpretar bien la historia. Cuando se practica el Zen en la forma debida no importa que uno sea el mejor o el peor caballo. Cuando se considera la compasión de Buda, ¿cómo se cree que se siente Buda con respecto a las cuatro clases de caballos? Es más compasivo con el peor que con el mejor.

Cuando uno se decide a practicar el zazén con la gran mente de Buda, se descubre que el peor caballo es el más valioso de todos. En las mismas imperfecciones se halla la base para crear una mente firme que busca el sendero. Por lo general, a los que pueden sentarse en forma físicamente perfecta suele llevarles más tiempo el logro del verdadero camino del Zen, la verdadera experiencia del Zen, la médula del Zen. En cambio, los que encuentran grandes dificultades en la práctica del Zen suelen hallar más sentido en éste. Por eso, a veces me parece que el mejor caballo es tal vez el peor y el peor quizás resulte ser el mejor.

En caligrafía se descubre en la práctica que aquéllos que no son muy hábiles al principio suelen llegar a ser los mejores calígrafos. Los que son muy hábiles en tareas manuales a menudo encuentran grandes dificultades una vez que alcanzan cierto grado de destreza. Esto ocurre también en el arte y en el Zen. Esto es lo cierto de la vida. Ahora bien, en el contexto del Zen no se puede decir «tal persona es buena» o «tal otra es mala», en el sentido común y corriente de las palabras. La postura que se toma en el zazén no es la misma en el caso de cada persona. A veces resulta imposible para algunos tomar la postura de piernas cruzadas. Mas, aunque no se pueda tomar la postura correcta, si se logra despertar la mente real, la que busca el sendero, es posible practicar el Zen en su verdadero sentido. En realidad, despertar la verdadera mente buscadora del sendero es más fácil para los que tienen dificultades al sentarse que para los que logran sentarse fácilmente.

Cuando uno reflexiona sobre lo que hace en la vida cotidiana, siempre acaba por avergonzarse. Uno de mis estudiantes me escribió una vez, diciéndome: «Usted me envió un calendario y estoy tratando de seguir los buenos preceptos que aparecen en cada página. ¡Pero el año apenas si ha comenzado y ya he fracasado!» Dogen-zenji ha dicho: *shoshaku jushaku*. *Shaku*, por lo general, quiere decir «equivocación o incorrecto». *Shoshaku jushaku*, «equivocación tras equivocación» o continua equivocación. Según Dogen, esa equivocación también puede ser Zen. Puede decirse que la vida del maestro del Zen es muchos años de *shoshaku jushaku*. Lo cual significa muchos años de esfuerzo encaminado a un solo propósito.

Suele decirse «un buen padre no es un buen padre». ¿Comprenden? El que piensa que es un buen padre no es un buen padre. El que cree que es un buen marido no es un buen marido. A veces, el que piensa que es uno de los peores maridos tal vez sea bueno si está tratando siempre de ser un buen marido y su esfuerzo es sincero. Cuando a uno le resulta imposible sentarse a causa de algún dolor o de un impedimento físico, lo indicado es sentarse de todos modos usando un almohadón bien mullido o una silla. Aunque fuese el peor caballo, es posible encontrar la médula del Zen.

Supongamos que nuestro hijo sufre una enfermedad incurable. No se sabe qué hacer. No es posible acostarse tranquilo. Normalmente, el lugar más cómodo es una cama tibia y cómoda, pero en este caso la agonía mental no deja descansar. Aunque se suba y se baje, se entre y se salga, de nada vale. En realidad, lo mejor para aliviar el sufrimiento mental es sentarse en zazén, no importa el estado mental de confusión en que se esté y la mala postura. Si no se tiene la experiencia de sentarse cuando uno se encuentra en una situación difícil de ese tipo, no se es estudiante de Zen. Ninguna otra actividad calmará el sufrimiento. En otras posturas inquietas no se tiene fuerza para aceptar las dificultades, pero en la postura de zazén, lograda tras larga y ardua práctica, la mente y el cuerpo son capaces de aceptar las cosas tal como son, sean ellas agradables o desagradables.

Cuando se experimenta desagrado conviene sentarse. No hay otra manera de aceptar y elaborar el problema. No es cuestión de ser el mejor caballo o de que la postura sea buena o mala. Todo el mundo puede practicar zazén y estudiar y aceptar de esta manera los problemas.

Cuando se está sentado considerando el propio problema, ¿qué es más real, el problema o uno mismo? El conocimiento de que uno está allí en ese momento es el hecho esencial. De esto nos damos cuenta mediante la práctica del zazén. Mediante esa práctica continua, en el transcurso de situaciones agradables y desagradables, se logra hallar la verdadera médula del Zen y se adquiere la verdadera facultad o fuerza.

Sin dualismo

Detener el curso de la mente no significa detener sus actividades, sino que la mente ocupa todo el cuerpo, y en esa plenitud se ha de dar forma al mudra con las manos.

Se suele decir que la práctica debe verse libre de ideas de provecho propio, de expectativas e incluso de iluminación. No obstante, esto no quiere decir que uno ha de sentarse sin ningún propósito. Esta práctica libre de ideas de provecho se basa en el sutra prajña paramita. Sin embargo, si no se tiene cuidado, el mismo sutra puede infundir una idea de provecho. Afortunadamente, se advierte: «La forma es la vacuidad y la vacuidad es la forma». Mas si uno se atiene estrictamente a esa afirmación, está propenso a verse envuelto en ideas dualistas: aquí está uno, la forma, y allí la vacuidad, que se trata de lograr mediante la misma propia forma. Quedamos, pues, en que «la forma es vacuidad y la vacuidad es la forma», lo cual es dualismo. Pero afortunadamente, la enseñanza continúa: «La forma es la forma y la vacuidad es la vacuidad». En esto no hay dualismo.

Cuando resulta difícil detener la mente mientras uno está sentado y todavía trata de detener la mente, se está en la etapa en que «la forma es la vacuidad y la vacuidad es la forma». Pero a medida que se practica de esta manera dualística, se va llegando a una identificación con la meta. Y cuando al fin se hace la práctica sin esfuerzo, se puede detener la mente. En esa etapa «la forma es la forma y la vacuidad es la vacuidad».

Detener el curso de la mente no significa detener sus

actividades, sino que la mente ocupa todo el cuerpo. La mente se ajusta a la respiración. Así, con mente plena, se ha de proceder entonces a formar el mudra con las manos. Con la mente en plenitud se sienta uno con piernas doloridas sin perturbarse por ellas. Esto es sentarse sin ninguna idea de provecho propio. Al principio se siente cierta restricción en la postura, pero cuando uno deja de sentirse molesto se ha hallado el significado de «la vacuidad es la vacuidad y la forma es la forma». Por lo tanto, el modo de practicar es abrirse el propio camino con cierta restricción.

La práctica no significa que cualquier cosa que se haga, inclusive acostarse, sea zazén. Hay práctica cuando las restricciones no limitan. Cuando uno dice «todo lo que hago tiene naturaleza de Buda, de modo que no importa lo que haga, y no es necesario que practique el zazén», eso ya es una comprensión dualista de la vida cotidiana. Si realmente no importa lo que se hace, no hay necesidad de decirlo siquiera. Mientras importe lo que uno hace, eso es dualismo. Si no importa lo que uno hace, no se dice. Cuando uno se sienta, se sienta. Cuando come, come. Cuando uno dice «no importa», significa que está dando una excusa para hacer algo a su manera con pequeña mente. Quiere decir que está apegado a alguna cosa o manera en particular. Eso no es lo que se significa al decir «simplemente, basta con sentarse» o «cualquier cosa que se haga es zazén». Desde ya, todo lo que hacemos es zazén, pero siendo así, no hay necesidad de decirlo.

Cuando uno se sienta, debe sentarse simplemente, sin importarle el dolor de las piernas o la somnolencia. Eso es zazén. Pero al principio resulta muy difícil aceptar las cosas tal como son. Molestará lo que se siente en la práctica. Cuando se logre hacer todo, sea bueno o malo, sin perturbación o sin molestia por lo que se sienta, eso es en realidad lo que significamos al decir «la forma es la forma y la vacuidad es la vacuidad».

Cuando se sufre una enfermedad como el cáncer y uno se da cuenta de que no puede vivir más de dos o tres años, entonces, en busca de algo en qué confiar, tal vez se comience la práctica. Algunas personas reposan en la ayuda de Dios. Otras comienzan la práctica del zazén. La practica se concentrará en obtener la vacuidad de la mente. Eso significa que tratarán de librarse del

sufrimiento de la dualidad. Ésta es la práctica de «la forma es la vacuidad y la vacuidad es la forma». Ante la realidad de la vacuidad, esas personas quieren tener una comprensión positiva y directa de ella en su propia vida. Si practican de este modo, creyendo y haciendo un esfuerzo, desde ya que les será beneficioso, pero ésa no es la práctica perfecta.

En pleno convencimiento de que la vida es corta, disfrutarla día tras día, momento tras momento, equivale a dar vida a «la forma es la forma y la vacuidad es la vacuidad». Cuando venga Buda, se le dará la bienvenida; cuando venga el diablo, se le dará la bienvenida también. El famoso maestro chino de Zen llamado Ummon ha dicho: «Buda con cara de sol y Buda con cara de luna». Cuando estaba enfermo alguien le preguntó «¿cómo está?». Y respondió: «Buda con cara de sol y Buda con cara de luna». Ésa es la vida, «la forma es la forma y la vacuidad es la vacuidad». No hay problema. Un año de vida es bueno. Cien años de vida también son buenos. Cuando se sigue nuestra práctica se alcanza esa etapa.

Al comienzo surgirán varios problemas y será necesario hacer cierto esfuerzo para continuar la práctica. Para el principiante, la práctica sin esfuerzo no es la verdadera práctica. Para el principiante, la practica requiere gran esfuerzo. Especialmente la gente joven, para lograr algo, tiene que esforzarse mucho. Se deben extender los brazos y las piernas todo lo posible. La forma es la forma. Se debe ser sincero con uno mismo, hasta que al fin se llega realmente al punto en que se ve que es necesario olvidarse completamente de uno mismo. Hasta que no se llega a este punto, uno se equivoca por completo al pensar que cualquier cosa que se hace es Zen y que carece de importancia el practicar o no. Pero cuando se realiza el mejor esfuerzo para simplemente continuar la práctica con toda la mente y todo el cuerpo, sin idea de provecho, entonces cualquier cosa que se haga será la verdadera práctica. El simple propósito debe ser continuar. Cuando se hace algo, el propósito debe ser simplemente hacerlo. La forma es la forma, uno mismo es uno mismo y la verdadera vacuidad se logrará en la práctica.

La reverencia

La inclinación reverente es práctica muy importante. Hay que estar preparado para esta reverencia hasta el último momento. Por imposible que nos parezca descartar ciertos deseos egocéntricos, hemos de hacerlo. Nuestra verdadera naturaleza exige que lo bagamos.

Después del zazén han de hacerse nueve reverencias, inclinando la frente hasta el suelo. Con esta reverencia uno se entrega. Entregarse significa renunciar a las ideas dualistas. De modo que hay diferencia entre la práctica del zazén y la reverencia. Por lo general, inclinarse en reverencia es la manera de rendir homenaje a algo que es más digno de respeto que uno. Pero cuando uno se inclina ante Buda, no ha de tener ninguna idea de Buda, sino que simplemente ha de aunarse con Buda, y es ya el Buda mismo. El que se aúna con Buda se aúna con todo lo que existe y halla el verdadero sentido de ser. Cuando se olvidan todas las ideas dualistas, todo se convierte en maestro y todo puede ser objeto de culto.

Cuando todo existe dentro de nuestra gran mente, se desvanecen todas las relaciones dualistas. No hay distinción entre el cielo y la tierra, el hombre y la mujer, el maestro y el alumno. A veces, un hombre se inclina ante una mujer; otras es la mujer la que se inclina ante un hombre. A veces, el discípulo se inclina ante el maestro. Otras, el maestro se inclina ante el discípulo.

Un maestro que no puede inclinarse en reverencia ante un discípulo no puede inclinarse ante Buda. A veces, el maestro y el discípulo juntos se inclinan ante Buda. A veces suele ocurrir que nos

inclinamos ante gatos y perros.

En nuestra gran mente, todo tiene el mismo valor. Todo es el mismo Buda. Se ve algo o se oye algún sonido y allí se tiene todo tal como es. En la práctica se debe aceptar todo tal como es y sentir por cada cosa el mismo respeto que se siente por Buda. Esto es budidad. En este caso, Buda se inclina en reverencia a Buda. Uno se inclina ante uno mismo. Ésta es la verdadera reverencia.

Cuando en la práctica no se tiene esta firme convicción de la gran mente, la reverencia será dualista. Quien es simplemente uno mismo, se inclina ante sí mismo en el verdadero sentido, y es uno con todo. Sólo cuando se es uno mismo es posible inclinarse ante todo en el verdadero sentido. Inclinarse en reverencia es una práctica muy importante. Hay que estar preparado para esta reverencia hasta en el último momento. Cuando no se puede hacer nada excepto inclinarse, hay que hacerlo. Este tipo de convicción es necesario. Al inclinarse en reverencia con este ánimo, se poseen todos los preceptos, todas las enseñanzas, y todo se posee dentro de la gran mente.

Senyno Rikyu, creador de la ceremonia del té japonés, cometió hara-kiri (se suicidó ritualmente abriéndose el vientre) en 1591, por orden de su amo, Hideyoshi. Antes de quitarse la vida comentó: «Cuando tengo esta espada no hay ni Buda ni patriarcas». Quiso decir que cuando se tiene la espada de la gran mente, no existe el mundo dualista. Lo único que existe es este ánimo. Esta clase de ánimo imperturbable estaba siempre presente en la ceremonia del té de Rikyu, el cual nunca hizo nada de modo puramente dualístico. Rikyu estaba pronto a morir en cualquier momento. Moría en una ceremonia tras otra, y se renovaba a sí mismo. Tal es el espíritu de la ceremonia del té. Ésta es la manera en que nos inclinamos en reverencia.

Mi maestro tenía un callo en la frente a fuerza de inclinarse. Reconocía que era un ser obstinado, testarudo, y por eso se inclinaba, se inclinaba y se inclinaba. La razón de inclinarse en reverencia era que en su fuero interno escuchaba siempre la voz represora de su maestro. Había entrado en la orden Soto cuando tenía ya treinta años, algo tarde para un monje japonés. Mientras somos jóvenes somos también menos tozudos y nos es más fácil

reprimir nuestro egoísmo. Su maestro siempre llamaba al mío por el nombre de «tú, el camarada que vino tarde» y le reprendía el haber llegado tan tarde. En realidad, su maestro lo admiraba por su carácter obstinado. Cuando mi maestro tenía ya setenta años solía decir: «¡Cuando yo era joven era un tigre, ahora soy un gato!». Y estaba muy complacido de ser un gato.

La inclinación en reverencia contribuye a eliminar las ideas centradas en el propio ser, lo cual no es muy fácil. Como siempre hay cierta dificultad en descartar tales ideas, el inclinarse resulta una práctica muy útil. Sin embargo, el resultado no es lo importante; lo valioso es el esfuerzo para mejorarnos nosotros mismos, tarea que no se termina nunca.

Cada inclinación simboliza uno de los cuatro votos budistas. Estos votos son: «Aunque los seres sensibles son innumerables, hacemos voto de salvarlos. Aunque nuestros malos deseos son incontables, hacemos voto de suprimirlos. Aunque la enseñanza no tiene límites, hacemos voto de abarcarla toda. Aunque el budismo es inalcanzable, hacemos voto de lograrlo». Se dirá que si es inalcanzable, ¿cómo vamos a lograrlo? De todos modos, ¡debemos intentarlo!, eso es el budismo.

Si dijéramos «como es posible, lo haremos» no sería budismo. Aunque se trate de algo imposible, debemos intentarlo, porque nuestra verdadera naturaleza ansía que así sea. Pero, en realidad, no es cuestión de que sea posible o no lo sea. Si la supresión de las ideas centradas en el propio ser es nuestro deseo más íntimo, debemos conseguirla. Al hacer este esfuerzo se aplaca ese deseo más íntimo y en esto consiste el nirvana. Antes de resolverse uno a hacerlo suele haber dificultades, pero una vez que se comienza ya no las hay. Ese esfuerzo aplaca el deseo más íntimo. No hay ninguna otra manera de lograr la calma. Sin embargo, la calma mental no significa que se ha de suspender la actividad. La verdadera calma se ha de encontrar en la actividad misma. Suele decirse: «Es fácil sentir calma en la inactividad, es difícil sentirla en la actividad, pero la calma en la actividad es la verdadera calma».

Después de practicar por cierto tiempo se da uno cuenta de que no es posible hacer progresos rápidos y extraordinarios. Por mucho que se esfuerce, todo progreso viene poco a poco. No es como salir

bajo una lluvia torrencial y saber cuándo ya se está mojado. En la niebla uno no sabe que se está mojando, pero a medida que se camina va mojándose poco a poco. Cuando la mente abriga ideas de progreso es posible que diga «¡oh, este paso lento es terrible!». Pero en realidad no lo es. Cuando nos mojamos en la niebla es muy difícil secarse. Por eso no hay que preocuparse porque el progreso sea lento. Es como estudiar un idioma extranjero. No se lo puede hacer de repente. Repitiendo una y otra vez, se acaba por dominarlo. Así se practica el Soto. Se trata de progresar poco a poco; quizás ni siquiera se espera progresar. Sólo basta con ser sinceros y hacer un esfuerzo total en todo momento. Fuera de nuestra práctica no hay nirvana.

Nada especial

Cuando se sigue esta simple práctica todos los días se logra un poder maravilloso. Maravilloso, antes de lograrlo, pero después de logrado no es nada especial.

No me siento con ganas de hablar después del zazén. Creo que basta con la práctica del zazén. Pero si he de decir algo, me parece que me gustaría hablar de lo maravillosa que es la práctica del zazén. Nuestro propósito es mantener siempre esta práctica, que empezó desde el tiempo sin comienzo y ha de continuar en un futuro sin fin. Estrictamente hablando, para el ser humano no hay otra práctica más que ésta. No hay otra forma de vida más que esta forma de vida. La práctica Zen es la expresión directa de nuestra verdadera naturaleza.

Desde ya, cualquier cosa que hagamos es expresión de nuestra verdadera naturaleza, pero sin esta práctica es difícil darse cuenta de ello. El estado activo es parte de nuestra naturaleza humana y también de la naturaleza de toda existencia. Mientras estamos vivos, hacemos algo siempre. Pero mientras se piense «estoy haciendo esto», «tengo que hacer esto» o «debo lograr algo especial», en realidad no se está haciendo nada. Cuando se renuncia a todo, cuando ya no se desea nada o cuando no se intenta hacer algo especial, entonces se hace algo.

Cuando no hay idea alguna de provecho en lo que se hace, entonces se hace algo. En el zazén, lo que se hace no se hace en aras de algo. Quizás uno se sienta como si estuviera haciendo algo especial, pero en realidad es sólo la expresión de la verdadera naturaleza, es la actividad que aplaca el deseo más íntimo. Pero

mientras se piense que se está practicando el zazén en aras de algo, ésa no es la verdadera práctica.

Cuando se sigue esta simple práctica todos los días se logra un poder maravilloso. Maravilloso, antes de lograrlo, pero después de logrado no es nada especial. Es simplemente uno mismo, nada especial. Tal como lo expresa un poema chino: «Fui y volví. No era nada especial. Rozan es famoso por sus montañas neblinosas; Sekko, por sus aguas». La gente piensa que debe ser maravilloso contemplar la famosa cadena de montañas ocultas por la niebla y el agua de la que se dice que cubre toda la tierra. Pero si uno va allí, verá únicamente agua y montañas. Nada especial.

Es una especie de misterio para los que no han experimentado nunca la iluminación; la iluminación es algo maravilloso. Pero una vez que se logra, ya no es nada. Y, sin embargo, tampoco es «nada». ¿Comprenden? Para una madre con hijos, tener hijos no es nada especial. Así es el zazén. Esto es, que si se continúa esta práctica, se adquiere algo, cada vez más, algo. Nada especial, pero no obstante, algo. Eso puede llamarse «naturaleza universal», «naturaleza de Buda» o «iluminación». Se le pueden dar muchos nombres; para la persona que la posee no es nada, pero también es algo.

Cuando expresamos nuestra verdadera naturaleza, somos seres humanos. Cuando no, no sabemos qué somos. No somos animales, porque caminamos en dos pies. Somos algo diferente de un animal, pero ¿qué somos? Quizás seamos fantasmas. No sabemos cómo llamarnos. Tales criaturas, en realidad, no existen. Es todo una ilusión. No somos ya seres humanos, pero sí existimos. Cuando el Zen no es el Zen, nada existe. Intelectualmente estas palabras no tienen sentido, pero el que haya experimentado la verdadera práctica comprenderá lo que quiero decir. Cuando algo existe tiene su propia y verdadera naturaleza, la naturaleza de Buda. En el *Sutra de Paranirvana*, Buda dice: «Todo tiene naturaleza de Buda». Pero Dogen lo interpreta de este modo: «Todo es naturaleza de Buda». Hay cierta diferencia. Decir «todo tiene naturaleza de Buda» significa que la naturaleza de Buda reside en toda existencia y, por lo tanto, que la naturaleza de Buda y toda existencia son distintas. Cuando se dice «todo es naturaleza de Buda», significa que todo es naturaleza de Buda misma. Cuando no hay naturaleza de Buda no

hay nada en absoluto. Todo lo que no es la naturaleza de Buda no es más que una ilusión. Quizás exista en la mente, pero tales cosas, en realidad, no existen.

De modo que ser una criatura humana es ser un Buda. La naturaleza de Buda es simplemente otro nombre de la naturaleza humana, nuestra verdadera naturaleza humana. De esta manera, aunque no se haga nada, en realidad se está haciendo algo. Uno se está expresando a sí mismo. Se está expresando la propia naturaleza. Los ojos la expresan. La voz la expresa. El propio proceder la expresa. Lo más importante es expresar la verdadera naturaleza del modo más simple y adecuado y apreciarla hasta en la existencia mínima.

Mientras se continúa esta práctica, semana tras semana, año tras año, se profundiza cada vez más la experiencia y se abarcará todo lo que se haga en la vida cotidiana. Lo que importa es olvidar toda cosa de provecho, toda idea dualista. En otras palabras, lo importante es practicar el zazén en cierta postura. No pensar en nada. Simplemente, permanecer en el almohadón sin expectativa alguna. Entonces, finalmente, se reasumirá la verdadera naturaleza propia. O más bien, la verdadera naturaleza propia se reasumirá a sí misma.

SEGUNDA PARTE
LA ACTITUD CORRECTA

Lo que se reafirma es la plena confianza
en la naturaleza original.

El camino del firme y único propósito

El sol podrá salir algún día por el occidente, pero el Bodhisattva tiene sólo un camino.

El propósito de esta charla no es facilitar la comprensión intelectual sino simplemente expresar el aprecio que tengo por nuestra práctica del Zen. El poder sentarme en zazén con ustedes es muy, muy fuera de lo corriente. Por supuesto, cualquier cosa que hagamos lo es, porque nuestra misma vida es fuera de lo corriente. Buda ha dicho: «Apreciar la vida es algo tan raro como tener tierra pegada sobre la uña». Como es sabido, la tierra casi nunca se pega sobre la uña. Nuestra vida es rara y maravillosa. Cuando me siento, deseo quedarme sentado para siempre, pero trato de darme ánimos para emprender otro ejercicio, como recitar el sutra o hacer reverencias. Y, al inclinarme, pienso: «Esto es maravilloso». Pero debo cambiar de práctica nuevamente para recitar el sutra. Con esto quiero decir que el objeto de mi charla es expresar mi aprecio. Eso es todo. Nuestro sistema no consiste en sentarse para adquirir algo sino para expresar nuestra verdadera naturaleza. Eso es lo que practicamos.

Cuando uno desea expresarse a sí mismo, expresar su verdadera naturaleza, ha de adoptar alguna manera natural y apropiada de expresión. Incluso mecerse hacia la derecha y la izquierda mientras se está sentado o levantarse del zazén son expresiones de uno mismo. No son una preparación para la práctica o cierta relajación después de ella; son parte de la práctica misma. Por lo tanto, no se debe proceder como si se tratara de una preparación para alguna otra cosa. Así debe ser en la vida cotidiana. Cocinar o hacer algo de

comer no es preparación, según Dogen; es práctica. Cocinar no es tan sólo preparar la comida para alguien o para uno mismo; es una expresión de sinceridad. Así, pues, cuando se cocina, debe uno expresarse a sí mismo en las labores culinarias. Se debe dedicar abundante tiempo y ha de hacerse sin tener otra cosa en la mente y sin expectativa alguna. Simplemente, se debe cocinar, lo cual es también la expresión de nuestra sinceridad, una parte de nuestra práctica. Hay que sentarse en zazén, de esta manera, pero sentarse no es nuestra única alternativa. Cualquier cosa que se haga debe ser la expresión de esa misma actividad profunda. Se debe apreciar lo que se esté haciendo. No ha de ser preparación para ninguna otra cosa.

Al camino del Bodhisattva suele llamársele «el camino del firme y único propósito» o «una vía férrea de miles de millas de largo». La vía del ferrocarril es siempre la misma. Si se ensancha o se estrecha, se causa un desastre. A cualquier parte que uno vaya la vía del tren es siempre la misma. Así es el camino de Bodhisattva. Por lo tanto, el sol podrá salir algún día por el occidente, pero el Bodhisattva tiene sólo un camino. Ese camino es el que expresa su naturaleza y su sinceridad en todo momento.

Hablamos de vías férreas, pero en realidad no hay tal cosa. La sinceridad en sí es la vía férrea. Los paisajes que vemos desde el tren cambian, pero siempre vamos por la misma vía. Una vía que no tiene comienzo ni fin, una vía sin comienzo y sin fin. No hay punto de partida ni de destino, ni nada que lograr. Simplemente, seguimos por la vía que es nuestro camino. Ésta es la naturaleza de nuestra práctica Zen.

Pero el peligro surge cuando esa vía férrea excita la curiosidad. No se debe mirar la vía férrea. El que la mira suele marearse. Hay que conformarse con ver los paisajes desde el tren. Ése es nuestro camino. No hay necesidad de que la vía despierte la curiosidad de los pasajeros. Alguien se encargará de cuidarlos. Buda cuidará de hacerlo. Pero a veces tratamos de explicarnos las vías del tren porque nos despierta la curiosidad el que sean siempre lo mismo. Entonces nos preguntamos «¿cómo le es posible al Bodhisattva ser siempre el mismo?, ¿cuál es su secreto?». Pero no hay ningún secreto. Todos tienen la mismo naturaleza que las vías del tren.

Había una vez dos buenos amigos, Chokei y Hofuku. Estaban charlando acerca del camino del Bodhisattva y Chokei dijo: «Aun cuando el *arhat* (el iluminado) abrigara malos deseos, aun así, el Tathagata (Buda) no tiene dos clases de palabra. Yo digo que el Tathagata tiene palabras, pero no palabras duales». Hofuku le contestó: «Aunque así lo dices, tu comentario no es perfecto». Chokei le preguntó: «¿Cómo interpretas tú las palabras del Tathagata?». Hofuku terminó diciéndole: «Ya hemos discutido bastante. Ahora, ¡tomemos una taza de té!». Hofuku no dio respuesta a su amigo porque es imposible dar una interpretación verbal de nuestro camino. Sin embargo, como parte de su práctica, estos dos buenos amigos examinaban el camino del Bodhisattva, a pesar de que no esperaban hallar una nueva interpretación. Por eso Hofuku dijo por fin: «Nuestra conversación ha terminado. ¡Tomemos una taza de té!».

Ésa es una respuesta muy buena, ¿verdad? Lo mismo ocurre con mi charla. Cuando mi charla ha terminado, el escuchar ha terminado también. No hay necesidad de recordar lo que he dicho, ni tampoco de entender lo dicho. Uno entiende. Uno tiene completa comprensión dentro de uno mismo. No hay problema.

La repetición

Si se pierde el espíritu de la repetición, la práctica se tornará bastante difícil.

El pensamiento y la práctica indias que Buda encontró en la India se basaban en una concepción de los seres humanos como mezcla de elementos espirituales y físicos. Existía la creencia de que la parte física del hombre ataba a la parte espiritual y por esta razón la práctica religiosa iba dirigida a debilitar el elemento físico con el fin de liberar y fortalecer el espíritu. O sea que la práctica que Buda encontró en la India recalcaba el ascetismo. Pero cuando se dedicó al ascetismo, Buda descubrió que el intento de liberarnos físicamente no tenía limites, que el ascetismo hacía muy idealista la práctica religiosa. Este género de pugna con nuestro cuerpo termina sólo cuando morimos. Pero de acuerdo con este pensamiento indio, volveremos a una vida tras otra para reanudar la lucha una vez tras otra, sin alcanzar nunca la perfecta iluminación. Y aunque se piense que es posible debilitar la parte física lo suficiente como para dejar libre el poder espiritual, eso da resultado sólo mientras se continúa la practica ascética. Cuando se reanuda la vida cotidiana hay que fortalecer el cuerpo, pero habrá que debilitarlo de nuevo para recuperar el poder espiritual. Y luego será necesario repetir este procedimiento una y otra vez. Tal vez ésta sea una simplificación demasiado extremada de la práctica india mencionada por Buda, y hasta es posible que nos cause risa. Pero en realidad hay personas que todavía continúan esa misma práctica hasta el día de hoy. A veces, esta idea del ascetismo persiste, sin que uno se dé cuenta, en lo recóndito de la mente. Mas con esa clase de práctica, no se logra

ningún progreso.

El camino de Buda fue muy diferente. Al principio estudió la práctica hindú de su época y región y practicó el ascetismo. Pero Buda no estaba interesado en los elementos que componen al ser humano ni en teorías metafísicas de la existencia. Lo que más le importaba era cómo existía él mismo en ese momento preciso. Ése era su objetivo. El pan se hace con harina. La forma en que la harina se convierte en pan cuando se la pone al horno era para Buda lo más importante. Le interesaba principalmente la forma en que llegamos a la iluminación. La persona iluminada posee un carácter perfecto y deseable para él y para los demás. Buda quería determinar la forma en que los seres humanos desarrollan ese carácter ideal, cómo fue que llegaron a ser sabios los sabios del pasado. A fin de averiguar cómo se convierte la masa en pan perfecto, lo hizo una vez tras otra, hasta que logró el éxito completo. Ésa fue su práctica.

Pero quizás no resulte tan interesante cocinar la misma cosa día tras día. Es más bien aburrido, por así decirlo. Si se pierde el espíritu de la repetición, cocinar se volverá un poco difícil, mas no si uno está lleno de energía y vitalidad. De todas maneras, uno no puede estarse quieto. Hay que hacer algo. Y cuando se hace algo, se debe observar todo cuidadosamente y mantenerse muy alerta. Nuestro camino es poner la masa en el horno y observarla cuidadosamente. Una vez que se sabe cómo se convierte en pan la masa, se comprende también la iluminación. Esto quiere decir: nos interesa principalmente el modo en que este cuerpo físico se convierte en un sabio. No importa qué es la harina, ni qué es la masa, ni qué es un sabio. Un sabio es un sabio. No se trata de explicaciones metafísicas sobre la naturaleza humana.

Por consiguiente, la forma de práctica que recalcamos en este caso no puede volverse demasiado idealista. Cuando un artista se vuelve demasiado idealista, acaba por suicidarse, porque entre su ideal y su verdadera habilidad hay un gran trecho, y como no hay puente lo suficientemente largo para salvar ese vacío, comenzará a desesperarse. Ése es el camino espiritual común. Pero el nuestro no es tan idealista. En cierto sentido, debemos ser idealistas. ¡Por lo menos, debemos interesarnos en hacer un pan de buen aspecto y

apetitoso! La práctica propiamente dicha consiste en repetir una y otra vez hasta descubrir la manera de convertirse en pan. En nuestro camino o sistema, no hay nada secreto. Se trata solamente de practicar zazén e introducirse en el horno. Ése es nuestro camino.

El Zen y el entusiasmo

El Zen no es un entusiasmo, no es un excitante, sino más bien la concentración en la rutina cotidiana.

Mi maestro murió cuando yo tenía treinta y un años. Aunque lo que yo quería era dedicarme solamente a la práctica del Zen en el monasterio Eiheiji, pasé a ser el sucesor de mi maestro en el templo. Me encontré con muchas ocupaciones y, joven como era, tuve muchas dificultades. Esas dificultades me dieron mucha experiencia, pero ella no significaba nada comparada con una forma de vida auténtica, calma y serena.

Es necesario mantenerse constantemente en el camino. El Zen no es un entusiasmo, no es un excitante, sino más bien la concentración en la rutina cotidiana. Cuando uno se esfuerza demasiado, y se entusiasma y excita demasiado, la mente se entorpece y se embota. Esto no es bueno. De ser posible, hay que tratar de mantenerse siempre sereno y jovial, y abstenerse de entusiasmos. En general, solemos atarearnos más de día en día y de año en año, especialmente en nuestro mundo moderno. Cuando volvemos de visita a ciertos lugares de antaño bien conocidos por nosotros, después de un largo tiempo de ausencia, nos quedamos atónitos al ver los cambios. No se puede evitar. Pero si nos interesa algo excitante o nuestro propio cambio, nos encontramos totalmente absortos en nuestra atareada vida y entonces estaremos perdidos. Si en lugar de ello mantenemos la mente constante y en calma, podremos permanecer apartados del mundanal ruido, aun cuando éste nos rodee. La mente permanecerá estable y en calma en medio del bullicio y el cambio.

El Zen no es algo que deba provocar entusiasmo.

Hay personas que comienzan a estudiar el Zen por curiosidad y lo único que consiguen es afanarse más. Si la práctica nos empeora, resulta ridícula. Creo que la práctica del zazén una vez a la semana es suficiente para mantenerse ocupado. No hay que interesarse demasiado en el Zen. Cuando la gente joven se entusiasma con el Zen, a menudo suele abandonar los estudios e irse a una montaña o a un bosque para sentarse a meditar. El interés de esta clase no es genuino.

Lo más sencillo es seguir la práctica tranquila y ordinaria y así se formará el carácter. Cuando la mente está siempre ocupada no hay forma de cultivarla y no se logra nada, sobre todo si uno se dedica a ella con demasiado ahínco. Formar el carácter es como hacer pan. Hay que mezclarlo todo poco a poco, paso a paso, y requiere una temperatura moderada. Cada cual se conoce bastante bien a sí mismo y sabe qué temperatura necesita. Uno sabe exactamente la que necesita. Pero si se excita demasiado, se olvida de cual es la buena temperatura y pierde su orientación, su camino, lo cual es muy peligroso.

Buda dijo eso mismo en su ejemplo del carretero viejo y los bueyes. El carretero con experiencia sabe cuánta carga puede resistir el buey y evita sobrecargarlo. Cada uno conoce el camino y su propio estado mental. No conviene sobrecargarse demasiado. Buda dijo también que la formación del carácter es como la construcción de una represa. Hay que tener mucho cuidado al levantar los muros de contención. Si se hace todo precipitadamente, el agua se filtrará. Cuando el muro se construye con cuidado se logra una magnífica represa.

Nuestro método de práctica, carente de excitantes, quizás parezca muy negativo. Pero no lo es. Es una forma sabia y efectiva de trabajar sobre nosotros mismos. Es simple y llana. He observado que a la gente, en especial a la gente joven, le resulta difícil entender esto. Por otra parte, tal vez parezca como si yo estuviera hablando de un logro gradual. Lo cual tampoco es así. En realidad, éste es un camino súbito, porque cuando la práctica es tranquila y común, la misma vida cotidiana es ya la iluminación.

El esfuerzo correcto

Cuando la práctica es buena, quizás pueda uno sentirse orgulloso de ello. Lo que se hace es bueno, pero entonces se le ha añadido algo. EL orgullo sobra. El esfuerzo correcto es deshacerse de lo que está de más.

La cuestión más importante de nuestra práctica es realizar el esfuerzo necesario, correcto o perfecto. Lo necesario es el esfuerzo correcto en la dirección correcta. Cuando el esfuerzo se encamina en dirección errónea, especialmente si uno no se da cuenta de ello, es un esfuerzo equivocado. El esfuerzo de la práctica debe ir encaminado del logro al no logro.

En general, cuando uno hace algo, busca el logro de algo, se interesa uno en algún resultado. La práctica dirigida del logro al no logro tiende a deshacerse de los resultados innecesarios y malos del esfuerzo. Cuando se hace algo con animo de no logro, esto encierra una buena calidad. Entonces basta simplemente con hacer algo sin ningún esfuerzo en particular. Cuando se hace un esfuerzo especial para lograr algo, esto involucra cierto carácter de exceso, cierto elemento adicional. Hay que deshacerse de lo excesivo. Cuando la práctica es buena, quizás pueda uno sentirse orgulloso de ello. Lo que se hace es bueno, pero entonces se le ha añadido algo. El orgullo sobra. Lo correcto es deshacerse de lo que está de más. Ésta es una cuestión de suma importancia, pero, por lo general, no somos lo bastante sutiles, no nos damos cuenta y tomamos una dirección errónea.

Como todos estamos haciendo lo mismo, cometiendo el mismo error, no nos damos cuenta de ello, lo cual nos conduce a cometer

muchos otros errores inadvertidos. Y surgen problemas entre nosotros mismos. Esta clase de esfuerzo mal encaminado suele calificarse de «impulsado por el *dharma*» o de «motivado por la práctica». Uno está dominado por cierta idea de práctica o de logro y no puede librarse de ella. Cuando a uno lo domina cualquier idea dualista, ello indica que la práctica no es pura. Al hablar de pureza no significamos la necesidad de pulir algo, de tratar de purificar alguna cosa impura. Pureza para nosotros es la de las cosas tal como son. Cuando se añade algo, el conjunto es impuro. Lo que se vuelve dual no es puro. Cuando se piensa que se obtendrá algo de la práctica del zazén, eso es ya de por sí una práctica impura. Está bien decir que hay práctica y que hay iluminación, pero no debemos quedar aferrados por esa afirmación. Ella no debe macularnos. Cuando se practica el zazén, simplemente se practica el zazén. Cuando nos llega la iluminación, simplemente nos llega. No debemos apegarnos a su logro. La verdadera calidad del zazén está siempre presente, aunque uno no se dé cuenta. Por lo tanto, hay que olvidarse completamente de lo que uno piensa haber logrado con él. Simplemente hay que practicarlo. La calidad del zazén se expresará de por sí. Y es entonces cuando se logra.

Hay quien pregunta qué se entiende por practicar el zazén sin ninguna idea de logro o provecho, y qué clase de esfuerzo es necesario para esa práctica. La respuesta es: el esfuerzo necesario para descartar lo que está de sobra en nuestra práctica. Cuando surge alguna idea sobrante, hay que tratar de suprimirla y mantenerse dentro de la práctica pura. Éste es el punto al que va dirigido nuestro esfuerzo.

Decimos: «Oír el sonido de una mano que aplaude». Naturalmente, el sonido del aplauso se produce con dos manos y se supone que aplaudir con una sola mano no produce ningún sonido en absoluto. Pero en realidad una mano es sonido. Aunque uno no lo oiga, hay sonido. Cuando se aplaude con dos manos se oye el sonido. Mas si el sonido no existiera ya antes de aplaudir, no se podría producir. Antes de producirlo ya hay sonido. Como hay sonido es posible producirlo y se puede oír. El sonido está en todas partes. Basta con practicarlo y hay sonido. No se debe tratar de escucharlo. Aun cuando no se escuche el sonido está en todas

partes. Porque se trata de oírlo, a veces hay sonido y otras veces no lo hay. ¿Comprenden? Aunque no se haga nada, se tiene siempre la calidad del zazén. Pero si uno trata de buscarla, si trata de examinar su calidad, ya no se tiene.

Uno vive en este mundo como individuo, pero antes de tomar la forma de ser humano uno ya está allí, siempre se está allí. Siempre estamos aquí. ¿Me comprenden? Se cree que uno antes de nacer no estaba aquí. Pero ¿cómo sería posible que uno apareciera en este mundo si no existiera antes? Uno puede aparecer en este mundo porque ya está aquí. Asimismo, no es posible que algo que no existe pueda desaparecer. Como hay algo allí, hay algo que puede desaparecer. Quizás se piense que cuando uno muere, desaparece, ya no existe más. Pero aunque desaparezca, algo que existe no puede ser inexistente.

Eso es magia. Nosotros no podemos hacer nada mágico en este mundo. El mundo es su propia magia. Cuando estamos mirando algo, eso puede desaparecer de nuestra vista, pero si no tratamos de verlo, no puede desaparecer. Porque uno está mirándolo, ese algo puede desaparecer, pero si nadie está mirándola, ¿cómo es posible que cualquier cosa desaparezca? Si alguien nos está mirando, uno puede escapársele, pero cuando nadie está mirando, no es posible perderse de vista a sí mismo.

Por lo tanto, hay que tratar de no ver algo en particular; hay que tratar de no lograr nada especial.

Uno ya lo tiene todo en su propia calidad pura. Cuando se llega a comprender este hecho fundamental, no hay nada que temer. Tal vez haya alguna dificultad, por supuesto, pero no hay temor. Cuando uno tropieza con alguna dificultad sin darse cuenta de ella, ésa es una verdadera dificultad. Uno podrá dar la impresión de estar muy seguro y tal vez hasta piense que está haciendo un gran esfuerzo en dirección acertada, pero, sin saberlo, lo que hace proviene del temor que siente. Algo se puede desvanecer para nosotros. Mas cuando el esfuerzo va dirigido en la dirección correcta, entonces no hay temor de perder nada. Aunque se vaya en dirección equivocada, si uno está consciente de ello, no se engañará. No hay nada que perder. Sólo hay la calidad constante y pura de la práctica correcta.

Sin huellas

Cuando hacemos algo, debemos consumirnos por completo, como una hoguera bien encendida, sin dejar huellas de nosotros mismos.

Cuando se practica el zazén, la mente está en calma y libre de complicaciones. Por lo común, nuestra mente se complica y está muy atareada y por eso resulta difícil concentrarse en lo que se está haciendo. Esto se debe a que antes de actuar uno piensa, y este pensar deja huellas. La actividad se ensombrece con alguna idea preconcebida. El pensar no sólo deja huellas o sombras, sino que también nos sugiere muchas otras ideas acerca de otras actividades y cosas. Estas huellas e ideas tienden a complicar mucho a la mente. Cuando se hace algo con la mente limpia y clara por completo, no surgen ideas ni sombras y su actividad es sólida y franca. Pero cuando se hace algo con la mente complicada por otra cosa u otra persona o sociedad, la actividad se torna muy compleja.

La mayoría de las personas tienen ideas dobles o triples en una actividad cualquiera. Según el dicho, eso es «cazar dos pájaros de un tiro». Y eso es lo que, por lo general, trata de hacer la gente. Como se quieren cazar demasiados pájaros, resulta difícil concentrarse en la actividad, y lo probable es que se acabe por no cazar ni pájaros ni nada. Ese modo de pensar siempre deja sombras en la actividad de esas personas. En realidad, la sombra no la constituye el pensar mismo. Desde ya, a menudo es necesario pensar o prepararse antes de actuar. Pero el pensar correcto no deja nunca sombra alguna. El pensar que deja huellas proviene de una mente relativa y confusa. La mente relativa es aquélla que se

establece en relación con otras cosas y de este modo se limita a sí misma. Esta mente pequeña es la que crea ideas de provecho y deja sus huellas.

Cuando uno deja en la actividad huellas del pensar, tiende a apegarse a esas huellas. Por ejemplo, tal vez se diga: «Esto es lo que he hecho yo». Pero, en realidad, no es así. Al recordar es posible que uno se diga: «Hice tal o cual cosa de cierta manera», pero en realidad eso nunca es exactamente lo sucedido. Al pensar de este modo uno limita la verdadera experiencia de lo hecho. Así, pues, cuando uno se apega a la idea de lo hecho acaba por verse envuelto en ideas egoístas.

A menudo se piensa que lo hecho está bien, pero quizás no sea así. Cuando envejecemos, frecuentemente solemos estar orgullosos de lo que hemos hecho.

Cuando otros escuchan a alguien que relata con orgullo algo que ha hecho, suelen sentirse cohibidos porque saben que esos recuerdos son subjetivos. Saben que lo que esa persona les ha contado no es exactamente lo que hizo. Es más, cuando se está tan orgulloso de lo hecho, ese orgullo suele crear ciertos problemas. Con tales repeticiones de los recuerdos, la personalidad va deformándose paulatinamente hasta generar a un tipo bastante desagradable y testarudo. Éste es un ejemplo de lo que ocurre al dejar una huella del pensar. Desde ya, no hay que olvidarse de lo hecho, pero el recuerdo no debe dejar huellas sobrantes. Dejar huella no es lo mismo que recordar algo. Es necesario recordar lo que uno ha hecho, pero no conviene apegarse a lo hecho en ningún sentido esencial. Eso que llamamos «apego» no es más que las huellas que nos dejan el pensamiento y la actividad.

Para no dejar ninguna huella, cuando se hace algo, hay que hacerlo con todo el cuerpo y toda la mente. Hay que concentrarse en lo que se hace. Hay que realizarlo por completo, como una hoguera bien encendida. La hoguera no debe disiparse en humo. La persona ha de arder por completo. Cuando uno no se quema por completo, queda siempre la huella de lo hecho. Quedan restos que no se han consumido. La actividad del Zen es la que queda consumida por completo, sin nada restante, excepto las cenizas. Éste es el objeto de nuestra práctica. Esto es lo que Dogen quiso

decir: «Las cenizas no vuelven a convertirse en leña». La ceniza es ceniza. La ceniza ha de ser nada más que ceniza. La leña ha de ser leña. Ésta es la clase de actividad que cuando se desarrolla lo abarca todo.

Por eso, la práctica no es cuestión de una o dos horas, de un día o de un año. Cuando se practica el zazén con todo el cuerpo y toda la mente, aunque no sea nada más que por un momento, eso es zazén. Hay que dedicarse constantemente a la práctica.

Después de haber hecho algo no han de retenerse sobrantes. Mas esto no quiere decir que uno tenga que olvidarse completamente. Cuando se comprende este punto, todo pensar dualista y todos los problemas de la vida desaparecen.

Al practicar el Zen, uno se identifica con el Zen. No hay yo y no hay zazén por separado. Cuando se inclina en reverencia, no hay Buda y no hay uno mismo. Lo que tiene lugar es una reverencia completa, eso es todo. Esto es nirvana. Cuando Buda trasmitió nuestra práctica a Maha Kashyapa, simplemente escogió una flor con una sonrisa. Sólo Maha Kashyapa comprendió lo que Buda estaba diciéndole. Nadie más lo comprendió. No sabemos si éste es o no un acontecimiento histórico, pero significa algo. Es una indicación de nuestro camino adicional. La verdadera actividad es aquélla que todo lo abarca. El secreto de esta actividad se transmite de Buda a nosotros. Ésta es la práctica del Zen y no cierta enseñanza impartida por Buda o ciertas reglas para la vida establecidas por él. Las enseñanzas y las reglas han de cambiarse de acuerdo con el lugar y con la gente que ha de cumplirlas, pero el secreto de la práctica no puede cambiarse. Es siempre correcto.

Por eso, para nosotros no hay otra forma de vivir en este mundo. Tengo esto por muy cierto y es fácil de aceptar, fácil de comprender, fácil de practicar. Si se compara el género de vida basado en esta práctica con lo que está sucediendo en el mundo o con la conciencia humana, se descubrirá cabalmente lo valiosa que es la verdad que Buda nos legó. Es algo muy simple y la práctica es también muy simple. Pero así y todo, no debemos darla por sentado; hay que aquilatar su gran valor. Por lo general, cuando encuentra uno algo tan simple, dice: «Oh, ya lo sé; es muy simple. Todo el mundo lo sabe». Pero si no nos damos cuenta de su valor,

no significa nada. Es lo mismo que no saber. Cuanto más se comprenda la cultura, tanto más se comprenderá lo verdadera y lo necesaria que es esta enseñanza. En lugar de limitarse a criticar su propia cultura, el lector debe consagrar la mente y el cuerpo a seguir este simple camino. Así, la cultura y la sociedad progresarán a través de él. Quizás esté bien que la gente demasiado apegada a su cultura adopte una actitud crítica. Esta actitud crítica quizás sea una prueba de que están volviendo a la verdad simple que nos legó Buda. Pero nuestro enfoque ha de limitarse a concentrarnos en una práctica básica y simple y en una comprensión de la vida básica y simple también. No deben quedar huellas de nuestra actividad. No debemos apegarnos a ciertas ideas fantasiosas o a ciertas cosas bellas. No debemos buscar algo bueno. La verdad está siempre a la mano, a nuestro alcance.

El dar de Dios

Dar es no apegarse. Dicho simplemente, no apegarse a nada es dar.

En términos relativos, toda existencia de la naturaleza, toda existencia del mundo humano, toda obra cultural creada, es algo que se nos ha dado o se nos está dando. Pero como todo es originalmente uno, en realidad, estamos dándolo todo. En todo momento estamos creando algo y esto es la alegría de nuestra vida. Pero ese «yo» que está creando y siempre dando algo no es el «pequeño yo». Es el «gran yo». Aunque uno no se dé cuenta de la unidad de ese «gran yo» que lo incluye todo, cuando uno da algo se siente bien porque en ese momento se identifica con lo que está dando. Por eso, uno se siente mejor al dar que al recibir.

Tenemos un dicho: *dana prajña paramita*. *Dana* significa «dar», *prajña* es sabiduría y *paramita* quiere decir «cruzar al otro lado o alcanzar la otra orilla». Nuestra vida puede considerarse como el cruce de un río. El objeto de nuestro esfuerzo en esta vida es alcanzar la otra orilla, el nirvana. *Prajña paramita*, «la verdadera sabiduría de la vida», consiste en alcanzar la otra orilla en cada paso del camino. El alcance de la otra orilla a cada paso del cruce es la forma del verdadero vivir. *Dana prajña paramita* es la primera de las seis formas del verdadero vivir. La segunda es *sila prajña paramita* o la de los preceptos budistas. Luego vienen *kshanti prajña paramita* o «paciencia»; *virya prajña paramita* o «fervor y esfuerzo constantes»; *dhyana prajña paramita* o la práctica del Zen y *prajña paramita* o «sabiduría». En realidad, estos seis conceptos de prajña paramita son uno, pero como es posible observar esta vida desde

distintos puntos de vista, se cuentan seis.

Dogen-zenji ha dicho: «Dar es no apegarse». O sea: no apegarse a nada es dar. No importa lo que se dé. Dar un centavo o dar un pedazo de la hoja de un árbol es *dana prajña paramita*. Dar un renglón o nada más que una sola palabra de enseñanza es dana prajña paramita. Siempre que se dé con ánimo de no apego, la ofrenda material y la ofrenda docente tienen el mismo valor. Con el correcto estado de ánimo, todo lo que se hace, todo lo que se crea es dana prajña paramita. Por lo tanto, en las palabras de Dogen «producir algo o participar en la actividad humana es también dana prajña paramita». Poner en servicio un barco de trasbordo o construir un puente para el transporte público es dana prajña paramita. En realidad, dar un solo renglón de enseñanza equivale, en cierto sentido, a facilitar a alguien ese barco de trasbordo.

Según la enseñanza cristiana, todo lo existente en la naturaleza ha sido creado para nosotros o nos ha sido dado por Dios. Ésa es la idea perfecta del dar. Mas si se piensa que Dios creó al hombre y que éste está de algún modo separado de Dios, tendemos a pensar que tiene la capacidad de crear algo por separado, algo no dado por Dios. Por ejemplo, construimos aviones y autopistas. Y cuando repetimos «yo hago, yo hago, yo hago», pronto nos olvidamos de quién es en realidad el «yo» creador de todas las cosas y pronto nos olvidamos también de Dios. Éste es el peligro de la cultura humana. En suma, crear con el «gran yo» es dar. No se puede crear y apropiarse de lo creado, porque todo fue creado por Dios.

Conviene no olvidar este punto. Pero como lo cierto es que solemos olvidar quién es el autor de la creación y la razón de ella, nos apegarnos al valor material o a lo que este puede proporcionarnos. Esto no tiene valor alguno en comparación con el valor absoluto de algo como lo creado por Dios, aunque al parecer alguna cosa no tenga valor material o relativo para el «pequeño yo», de todos modos, tiene un valor absoluto en sí misma. No apegarse a algo es estar consciente de su valor absoluto. Todo lo que se haga ha de basarse en dicha percatación consciente, y no en conceptos de valores materiales o centrados en uno mismo. Así, cualquier cosa que se haga sera verdadero dar o «dana prajña paramita».

Cuando uno se sienta en la postura de piernas cruzadas renueva

nuestra actividad fundamental de creación. Podría decirse que existen tres clases de creación. La primera es tomar conciencia de sí mismo después de terminar el zazén. Cuando nos sentamos no somos nada, ni siquiera nos damos cuenta de lo que somos. Simplemente, nos sentamos. Pero cuando nos levantamos ¡ya estamos allí! Ése es el primer paso en la creación. Cuando se está allí todo lo demás está allí. Todo se crea a la vez. Cuando surgimos de la nada, cuando todo surge de la nada, vemos todo como una creación viva y nueva. Esto es no apegarse. La segunda clase de creación es aquélla en que uno actúa o produce o prepara algo, como la comida o el té. La tercera aparece cuando se crea algo dentro de uno, tal como educación, cultura, arte o algún sistema para la sociedad. Así, pues, hay tres clases de impulso creador. Pero cuando se olvida la primera, la más importante, las otras dos vienen a ser como niños que han perdido a sus padres.

Su creación no significa nada.

En general, todos se olvidan del zazén. Todos se olvidan de Dios. Trabajan con mucho ahínco en la segunda y tercera fases de creación, pero Dios no ayuda en esa actividad. ¿Cómo es posible que ayude cuando Él no se da cuenta de quién es Él? Por eso tenemos tantos problemas en este mundo. Cuando olvidamos la fuente fundamental de nuestro impulso creador somos como niños que no saben qué hacer cuando pierden a sus padres.

Cuando se comprende el «dana prajña paramita» se comprende también por qué nos creamos tantos problemas. Desde ya, vivir es crear problemas. ¡Si no hubiéramos aparecido en este mundo, nuestros padres no habrían tenido ninguna dificultad con nosotros! Simplemente, con sólo aparecer, les creamos problemas. Esto es así. Todo crea problemas. Generalmente, se cree que, cuando uno muere, todo termina y los problemas desaparecen. ¡Pero la muerte puede también crear problemas! En realidad, nuestros problemas han de resolverse o disolverse en esta vida. Pero si nos damos cuenta de que lo que hacemos o lo que creamos es un don del «gran yo», no nos apegaremos a ello y no nos crearemos problemas ni tampoco se los crearemos a los otros.

Además, hay que olvidar día por día lo que se ha hecho. Esto es, verdaderamente, no apegarse. Y siempre hay que tratar de hacer

algo nuevo. Mas para hacer algo nuevo, por supuesto, debemos conocer bien nuestro pasado, lo cual está bien. Sin embargo, no debemos mantenernos aferrados a lo hecho; solamente hay que reflexionar sobre ello. Y es preciso tener alguna idea de lo que ha de hacerse en el futuro. Pero el futuro es el futuro, el pasado es el pasado. Por el momento hay que trabajar en algo nuevo. Ésta ha de ser nuestra actitud y la forma en que debemos vivir en este mundo. Dana prajña paramita es eso, dar algo nuevo o crear algo para nosotros. Por eso mismo, hacer algo cabalmente es reasumir nuestra actividad creativa. Nos sentamos precisamente para eso. Siempre que no olvidemos este punto, todo se llevará a cabo perfectamente. Pero, en cuanto nos olvidemos de ello, el mundo se llenará de confusión.

Errores de práctica

Cuando la práctica es más bien ambiciosa, uno tiende a desanimarse. Por eso hay que agradecer toda señal o indicación que advierta y recalque el punto débil de esa práctica.

Hay varias formas imperfectas de práctica que se deben comprender. En general, cuando se practica el zazén, uno tiende a volverse muy idealista y a establecer un ideal o meta que se esfuerza por alcanzar o cumplir. Pero, como he dicho frecuentemente, eso es absurdo. Cuando se es idealista, se tiene siempre alguna idea de provecho, pero, una vez alcanzado ese ideal o esa meta, ocurre que la idea de provecho creará otro ideal. Por eso, mientras la práctica se base en una idea de provecho y se practique el zazén en un plano idealista, en realidad, no se tendrá tiempo para alcanzar ese ideal. Es más, se estará sacrificando lo esencial de la práctica. Como el logro está siempre por venir, uno se está sacrificando siempre por algún futuro ideal. Se acaba por no conseguir nada. Lo cual es absurdo; eso no es de ningún modo la práctica adecuada. Pero peor aún que esta actitud idealista es la de practicar el zazén en competencia con otra persona. Ésta es una práctica torpe y equivocada.

Nuestro camino Soto recalca el shikan taza o «simplemente sentarse». En realidad, no tenemos nombre especial y particular para nuestra práctica. Cuando practicamos zazén, simplemente lo practicamos, y gocemos o no haciéndolo, simplemente nos dedicamos a ello. Aunque tengamos sueño y estemos cansados de practicar el zazén, de repetir lo mismo día tras día, continuamos

con nuestra práctica. Sea que alguien nos aliente o no, simplemente la continuamos.

Creo que incluso quien practique el zazén solo, sin maestro, hallará alguna forma de determinar si su práctica es adecuada o no. Cuando se esté cansado de sentarse o aburrido de la práctica, ha de considerarse el hecho como una señal de advertencia. Uno se desanima con la práctica cuando ésta es idealista. Cuando se tiene alguna idea de provecho en la práctica y ésta no es lo suficientemente pura, cuando la práctica es más bien ambiciosa, uno tiende a desanimarse con ella. Por eso hay que agradecer toda señal o indicación que advierta y recalque el punto débil de esa práctica. En ese momento, si uno se olvida por completo de la equivocación y se renueva el camino, es posible reanudar y volver a la práctica original. Ésta es una cuestión muy importante.

Mientras se continúe la práctica, se está bastante a salvo, pero como suele ser difícil continuar, se debe encontrar algún modo de alentarse a sí mismo. Mas como es difícil infundirse ánimo sin verse envuelto en alguna clase de práctica equivocada, la continuación de la práctica sin ayuda puede resultar bastante difícil. Pero para eso tenemos un maestro. Las indicaciones del maestro permiten rectificar la práctica. Naturalmente, se pasarán momentos muy difíciles con él, pero, aun así, se estará siempre a salvo de toda práctica equivocada.

La mayoría de los monjes budistas han pasado momentos difíciles con sus maestros, y cuando mencionan esas dificultades, se llega a pensar que sin esta clase de tropiezos no es posible practicar el zazén. Pero no es así. Ténganse o no dificultades en la práctica, mientras se continúe en ella, dicha práctica será pura en su verdadero sentido. Aun cuando no se tenga conciencia de ella, lo será. En este sentido, Dogen-zenji dijo: «No se piense que uno, necesariamente, ha de estar consciente de su propia iluminación». Se esté o no consciente, uno tiene la propia y verdadera iluminación dentro de la práctica misma.

Otro error es practicar por el júbilo que se experimenta al hacerlo. En realidad, cuando la práctica se ve envuelta en un sentimiento de júbilo, tampoco es muy recomendable. Desde ya que ésta no es una practica equivocada, pero comparada con la

verdadera practica, no es muy buena. En el budismo *hinayana* hay cuatro maneras de practicar. La mejor manera es simplemente practicar sin experimentar ningún júbilo, ni siquiera en lo espiritual. Esta manera consiste simplemente en practicar y olvidar lo que se siente física y mentalmente y todo lo que a uno respecta en la práctica. Éste es el cuarto estado, el más sublime. El que le sigue consiste en tener o sentir sólo alegría física en la práctica. En este estado se logra algún placer y uno practica por ese placer. En el segundo estado, uno siente placer y satisfacción tanto mental como físicamente. Estos dos estados intermedios son aquéllos en los cuales se practica, porque uno se siente bien en la práctica. El primer estado es aquél en que no se tiene ningún pensamiento ni se siente curiosidad en la práctica. Estos cuatro estados se aplican también a nuestra práctica mahayana, y el más sublime consiste simplemente en practicar.

Cuando se encuentra una dificultad en la práctica, ella nos advierte que se ha mezclado alguna idea errónea y se debe tener cuidado. Pero no por esto se ha de abandonar la práctica, sino que se debe continuar en ella, con conciencia de ese punto débil, lo cual no encierra ninguna idea de provecho ni tampoco ninguna idea fija de logro. No se dice «esto es la iluminación» ni «ésa no es la práctica correcta». Aun en la práctica errónea, cuando uno se da cuenta del error y continúa, se sigue la práctica correcta. La práctica no puede ser perfecta, pero no es cuestión de desanimarse, sino de continuar. Éste es el secreto de dicha práctica.

Y si uno desea algún incentivo para contrarrestar el desánimo, el hecho mismo de cansarse de la práctica es ya de por sí un incentivo. Uno se alienta a sí mismo al cansarse de ella. Cuando no se quiere practicar, eso es una sana advertencia de por sí. Es como tener dolor de muelas cuando la dentadura no está en buenas condiciones. Cuando siente dolor de muelas uno va al dentista. Ése es nuestro camino.

La causa del conflicto suele ser alguna idea fija o unilateral. Cuando todos reconozcan el valor de la práctica pura, surgirán pocos conflictos en nuestro mundo. Ése es el secreto de nuestra práctica y el camino de Dogen-zenji. Dogen repite este concepto en su libro *Shobogenzo (Tesoro del verdadero dharma)*.

Al reconocer que la causa del conflicto es alguna idea fija o unilateral, se puede encontrar sentido en diversas prácticas, sin dejarse dominar por ninguna de ellas. Cuando uno no se da cuenta de la situación, se ve dominado por alguna modalidad en particular y dirá: «Ésta es la iluminación. Ésta es la práctica perfecta. Éste es nuestro camino. Los otros caminos no son perfectos. Éste es el mejor camino». Lo cual es una gran equivocación. En la verdadera práctica no se sigue ningún camino en particular. Cada uno debe descubrir su propio camino y debe saber qué clase de práctica sigue en ese momento. Cuando se conocen las ventajas y desventajas de alguna práctica especial, se puede practicar en esa forma especial sin correr peligro. Pero, cuando se adopta una actitud unilateral, se pasan por alto las desventajas de la práctica y se recalca solamente su parte buena. Después se descubre la parte peor de la práctica, y uno se desanima cuando es ya demasiado tarde. Esto es una tontería. Por eso debemos estar agradecidos a los maestros de antaño que advirtieron esta equivocación.

Limitar la actividad

Generalmente, cuando alguien cree en alguna religión en particular, su actitud toma cada vez másla forma de un ángulo agudo que lo aleja a uno de sí mismo. En nuestra práctica, el vértice del ángulo está dirigido siempre hacia nosotros mismos.

En nuestra práctica, no se abriga ningún propósito, no se propone ninguna meta en particular, ni se establece ningún objeto especial de adoración. En este sentido, nuestra práctica es hasta cierto punto distinta de las prácticas religiosas corrientes. Joshu, el gran maestro del Zen chino, dijo: «Un Buda de arcilla no puede cruzar el agua; un Buda de bronce no puede resistir un horno; un Buda de madera no puede resistir el fuego». Sea lo que fuere, si la práctica va dirigida hacia algún objeto en particular (por ejemplo, un Buda de arcilla, de bronce o de madera), no siempre dará resultado. Por lo tanto, mientras se tenga en mente alguna meta en particular para la práctica, ésta será una ayuda insuficiente. Tal vez sirva mientras uno se dirija hacia esa meta, pero fallará cuando se reanude la vida cotidiana.

Quizás se piense que si no hay ningún propósito ni ninguna meta en nuestra práctica, no se sabrá qué hacer. Pero existe un método. La manera de practicar sin tener meta alguna consiste en limitar la actividad o concentrarse en lo que se está haciendo en cada momento. En vez de tener en mente algún fin en particular, se debe limitar la actividad. Cuando nuestra mente vaga, no tenemos manera de expresarnos a nosotros mismos. Pero si limitamos la actividad a lo que se puede hacer en el instante, nos resulta posible

expresar totalmente nuestra verdadera naturaleza, que es la naturaleza de Buda universal. Éste es nuestro camino.

Cuando practicamos el zazén, limitamos nuestra actividad a un mínimo. Expresamos la naturaleza universal simplemente manteniendo la postura correcta y concentrándonos en la actividad de estar sentados. Así nos convertimos en Buda y expresamos la naturaleza de Buda. De este modo, en vez de tener algún objeto de adoración, simplemente nos concentramos en la actividad que desarrollamos en el momento dado. Cuando uno se inclina en reverencia, ha de inclinarse y nada más; cuando uno se sienta ha de sentarse y nada más; cuando se come, se ha de comer y nada más. Cuando se hace así, allí está la naturaleza universal. En japonés se denomina *ichigyo-zammai*, esto es «*samadhi* en un acto». *Zammai* (o *samadhi*) es «concentración». *Ichigyo* significa «una práctica».

Creo que algunos de los que practican zazén aquí tienen otra religión, pero yo no veo inconveniente en ello. Nuestra práctica no tiene nada que ver con tal o cual creencia en particular. Y ustedes no tienen necesidad de vacilar en cuanto a la práctica de nuestro camino, porque éste no tiene nada que ver con el cristianismo, el shintoísmo o el hinduismo. Nuestra práctica es para todos. Generalmente, cuando alguien cree en una religión en particular, su actitud toma cada vez más la forma de un ángulo agudo que lo aleja de sí mismo. Pero nuestro camino no sigue esa orientación.

En nuestro camino, el vértice del ángulo agudo apunta siempre hacia nosotros, no hacia otra parte. Por lo tanto, no hay necesidad de preocuparse por las diferencias existentes entre el budismo y la religión de la cual se es creyente.

La afirmación de Joshu en lo tocante a los diferentes Budas concierne sólo a aquéllos que dirigen su práctica hacia algún Buda en particular. Una sola clase de Buda no servirá por completo a nuestro propósito. Habrá que descartarlo en un momento dado o, por lo menos, no prestarle atención. Pero cuando se entiende bien el secreto de nuestra práctica, dondequiera que uno vaya, uno mismo será siempre dueño de sí mismo. Sea cual fuere la situación, no se puede desatender a Buda, porque Buda es uno mismo. Sólo este Buda puede ayudar plenamente.

Estudiarse a sí mismo

No se trata de lograr un profundo sentimiento hacia el budismo; simplemente, hay que hacer lo que se debe, por ejemplo, cenar e irse a la cama. Esto es budismo.

El propósito del estudio del budismo no es estudiar budismo, sino estudiarnos a nosotros mismos. Es imposible estudiarnos a nosotros mismos sin alguna instrucción previa. Si se quiere saber qué es el agua, uno necesita de la ciencia, y el científico necesita un laboratorio. En el laboratorio se cuenta con diversos medios para el estudio de lo que es el agua. Así es como se averigua qué clase de elementos contiene, las varias formas que toma y su naturaleza misma. Pero eso no basta para conocer el agua en sí. Lo mismo sucede con los seres humanos. Necesitamos cierta instrucción, mas ella es insuficiente para saber lo que «yo» soy en mí mismo. Mediante la instrucción podemos llegar a entender nuestra naturaleza humana. Pero esa instrucción no es nosotros mismos, es una explicación sobre nosotros. De modo que aquél que se apega a la instrucción o al maestro comete una gran equivocación. En cuanto uno halla un maestro, tiene que dejarlo y mantenerse independiente. El maestro se necesita para poder independizarse. Siempre que no nos apeguemos a él, nos mostrará el camino hacia nosotros mismos. Uno tiene un maestro por sí mismo, no por el maestro.

Rinzai, uno de los primeros maestros chinos del Zen, explicó las cuatro maneras de enseñar a los discípulos. Unas veces hablaba sobre el discípulo; otras, sobre la instrucción; otras, daba una interpretación acerca del discípulo o de la instrucción y, finalmente,

en otras, no daba ninguna instrucción en absoluto a sus discípulos. Sabía que aun cuando no se le haya dado instrucción, un estudiante es un estudiante. Estrictamente hablando, no hay necesidad de instruir al estudiante, porque el estudiante mismo es Buda, aunque es posible que él no esté consciente de serlo. Y aunque tenga conciencia de su propia verdadera naturaleza, si se apega a ese conocimiento ya va mal. Cuando uno no está consciente de su verdadera naturaleza, lo tiene todo; pero, cuando uno se da cuenta cabalmente de ella, tiende a creer que de lo que está consciente es de sí mismo, lo cual es una gran equivocación.

Cuando no se recibe instrucción del maestro y uno se limita simplemente a sentarse, esto se llama enseñar sin enseñanza. Pero a veces esto no basta y entonces se escuchan disertaciones y consideraciones cuidadosas. Sin embargo, debemos recordar que el propósito de la práctica en un lugar en particular es estudiarnos a nosotros mismos. Estudiamos para mantenernos independientes. Como los científicos, debemos contar con algunos medios. Se necesita un maestro, porque es imposible estudiarse a uno mismo por cuenta propia. Pero hay que evitar equivocarse en el sentido de tomar de uno mismo lo que se haya aprendido con un maestro. El estudio que se hace con un maestro es parte de la vida cotidiana, parte de la incesante actividad. En este aspecto no hay diferencia entre la práctica y la actividad de la vida cotidiana. Por lo tanto, encontrar el sentido de la vida en el *zendo* es encontrar el sentido de la actividad cotidiana. El zazén se practica a fin de tomar conciencia del sentido de la vida.

Cuando yo estaba en el monasterio de Eiheiji, en el Japón, cada uno de nosotros hacía simplemente lo que debía. Nada más. Es lo mismo que el despertarse por la mañana. Lo hacemos porque tenemos que levantarnos.

En el monasterio de Eiheiji, cuando teníamos que sentamos, nos sentábamos. Cuando teníamos que inclinarnos en reverencia ante Buda, nos inclinábamos en reverencia ante Buda. Nada más. Y cuando estábamos practicando, no sentíamos nada especial. Ni siquiera sentíamos que estábamos llevando una vida monástica. Para nosotros, la vida monástica era la vida usual, y la gente que venía de la ciudad era lo fuera de lo usual. Cuando veíamos a los

visitantes nos decíamos: «¡Oh, ha llegado gente fuera de lo usual!».

Pero una vez salí de Eiheiji y estuve fuera por un tiempo. A mi regreso fue diferente. Al escuchar los diversos sonidos de la práctica —las campanas y los monjes recitando el sutra— experimenté una profunda emoción. ¡Me brotaban lágrimas de los ojos, la nariz y la boca! La gente que está fuera del monasterio es la que nota el ambiente reinante en éste. Los que están practicando, en realidad, no notan nada. Creo que esto es cierto en todos los sentidos. Cuando oímos el murmullo de los pinos en un día de viento, tal vez el viento está simplemente soplando y el pino está simplemente enhiesto al viento. Eso es todo lo que están haciendo. Pero alguien que escuche el viento en el árbol escribirá un poema o experimentará algo fuera de lo común. A mi parecer, todo es así. Por eso, el sentir algo por el budismo no es lo principal. El que ese sentimiento sea bueno o malo tampoco es la cuestión. Sea lo que fuere, no nos preocupa. El budismo no es ni bueno ni malo. Estamos haciendo lo que debemos hacer. Eso es budismo.

Siempre resulta necesario algún aliciente, pero ese aliciente no es nada más que un aliciente. No es el verdadero propósito de la práctica. Es simplemente la medicina. Cuando nos desanimamos, queremos una medicina. Cuando estamos de buen ánimo, no necesitamos medicina alguna. No hay que confundir la medicina con la comida. A veces es necesario la medicina, pero no debe convertirse nunca en sustituto de la comida.

En resumen, de las cuatro maneras de practicar citadas por Rinzai, la mejor es la de no darle al estudiante ninguna interpretación de sí mismo, ni tampoco ningún aliciente. Si nos imaginamos a nosotros mismos como cuerpo, la enseñanza podemos considerarla como nuestra ropa. A veces hablamos de nuestra ropa, otras de nuestro cuerpo. Pero ni el cuerpo ni la ropa son en realidad nosotros mismos. Nosotros mismos somos la gran actividad. Estamos expresando simplemente la partícula más pequeña de la gran actividad y nada más. Así, pues, está bien que hablemos de nosotros, pero, en realidad, no hay ninguna necesidad de hacerlo. Antes de abrir la boca, ya estamos expresando la gran existencia, inclusive, la propia. Por lo tanto, el propósito de hablar de nosotros es corregir el error en que caemos cuando nos apegarnos a

cualquier forma o color temporal de la gran actividad. Es necesario hablar de lo que es nuestro cuerpo y de lo que es nuestra actividad para que así no cometamos ninguna equivocación en lo tocante a ambos. Por eso, hablar de nosotros es, en realidad, olvidarnos de nosotros.

Dogen-zenji dijo: «Estudiar el budismo es estudiamos a nosotros mismos. Estudiarnos a nosotros mismos es olvidarnos de nosotros mismos». Cuando nos apegarnos a una expresión temporal de nuestra verdadera naturaleza, es necesario hablar del budismo, ya que si no se pensará que la expresión temporal es la verdadera naturaleza. Pero esta expresión en particular de la verdadera naturaleza no es ella en sí. Y, sin embargo, al mismo tiempo lo es. Por un momento lo es, durante un instante ínfimo lo es. Pero no sigue siéndolo. Al instante siguiente, deja de serlo y por eso no es la verdadera naturaleza. En cuanto se ha comprendido este hecho, es necesario estudiar el budismo. Pero el propósito de estudiar el budismo es estudiarnos a nosotros mismos y olvidarnos de nosotros mismos. Cuando nos olvidamos de nosotros mismos, somos realmente la verdadera actividad de la gran existencia o la realidad en sí. Cuando entendemos esto, desaparecen todos los problemas de este mundo y podemos disfrutar de la vida sin dificultad alguna. El propósito de nuestra práctica es la percatación consciente de este hecho.

Pulir un azulejo

Cuando uno se convierte en uno mismo, el Zen se convierte en Zen. Cuando somos nosotros mismos, se ven las cosas tal como son y uno se identifica en un todo con lo que lo rodea.

Las paradojas del Zen, o koans, son muy difíciles de comprender mientras no se comprenda lo que estamos haciendo momento tras momento. Pero si uno comprende exactamente lo que está haciendo en cada momento, los koans no resultan tan difíciles. ¡Hay tantos koans! Les he hablado muchas veces del de la rana, y, cada vez que lo hago, todos ríen. Pero una rana es algo muy interesante. Han de notar que la rana también se sienta como nosotros. ¡Pero no piensa que está haciendo algo muy especial! Cuando uno va a un zendo y se sienta, tal vez piense que se está haciendo algo muy especial. Mientras el marido o la esposa están durmiendo, uno practica zazén. ¡Aquí está uno haciendo algo especial mientras el cónyuge holga! Tal vez sea así como se comprende el zazén. Pero volvamos a la rana.

La rana también se sienta como nosotros, aunque sin la menor idea de zazén. Obsérvenla. Si algo la molesta, hace una mueca. Si algo comestible se pone a su alcance, lo caza, se lo come y sigue sentada. En realidad, eso es nuestro zazén: nada especial.

Hay un koan tipo rana que viene aquí al caso. Baso fue un famoso maestro de Zen apodado El Maestro Caballo. Baso era discípulo de Nangaku, uno de los discípulos del Sexto Patriarca. Un día, cuando estudiaba con Nangaku, Baso estaba sentado, practicando zazén. Era un hombre muy corpulento. Cuando

hablaba, la lengua le llegaba hasta la nariz. Tenía una voz fuerte. Su zazén debe de haber sido muy bueno. Nangaku lo vio sentado como una gran montaña o como una rana. Nangaku le preguntó «¿qué estás haciendo?». «Estoy practicando zazén», respondió Baso. «¿Por qué estás practicando zazén?». «Quiero lograr iluminación, quiero ser un Buda», dijo el discípulo. ¿Saben lo que hizo el maestro? Levantó un azulejo y comenzó a pulirlo. En el Japón, después de sacar el azulejo del horno, se pule para darle un fino acabado. Así, Nangaku levantó el azulejo y comenzó a pulirlo. Baso, el discípulo le preguntó «¿qué haces?». «Quiero convertir este azulejo en una joya», dijo Nangaku. «¿Cómo es posible convertir un azulejo en una joya?», preguntó Baso. «¿Cómo es posible convertirse en Buda practicando zazén?», respondió Nangaku. «¿Quieres alcanzar la budidad? Fuera de tu mente ordinaria, no hay budidad alguna. Cuando un carro no camina, ¿a quién fustigas? ¿Al carro o al caballo?»

Lo que Nangaku quiso decir en este caso es que cualquier cosa que uno haga es zazén. El verdadero zazén es algo que está más allá del yacer en la cama o sentarse en el zendo. Si nuestro marido o esposa está en la cama, eso es zazén. Cuando se piensa «yo estoy sentado acá y mi cónyuge está en la cama», entonces, aunque se esté en la posición de piernas cruzadas, ese zazén no es el verdadero. Siempre se ha de estar como la rana. Ése es el verdadero zazén.

Dogen-zenji, al comentar este koan, dijo: «Cuando El Maestro Caballo se convierte en Maestro Caballo, el Zen se vuelve Zen». Cuando Baso se convierte en Baso, su zazén se vuelve verdadero zazén y el Zen es Zen.

¿Cuál es el verdadero zazén? Hay verdadero zazén cuando uno se convierte en uno mismo. Cuando uno es uno, no importa lo que se haga, eso es zazén. Aunque se está en la cama, es posible que uno no sea uno la mayor parte del tiempo. Aunque uno esté sentado en el zendo, yo me pregunto si uno es uno en el verdadero sentido.

Éste es otro koan famoso: Zuikan era un maestro de Zen que siempre solía encararse con sí mismo. «¿Zuikan?», preguntaba. Y después contestaba: «¡Sí!». «¿Zuikan?» «¡Sí!» Por supuesto, estaba viviendo solo en su pequeño zendo y, como es natural, sabía muy

bien quién era. Pero a veces perdía noción de sí mismo. Y cada vez que la perdía, se preguntaba: «¿Zuikan?», y volvía a contestar: «¡Sí!».

Mientras seamos como la rana, seremos siempre nosotros mismos. Pero hasta la rana puede perder a veces la noción de sí misma y hace una mueca. Y si algo aparece, lo atrapa y lo come. Así que me parece que la rana está siempre requiriéndose a sí misma. Creo que también uno debe hacer eso. Uno puede perder la noción de sí mismo aun en el zazén. Cuando se siente sueño o la mente comienza a divagar, se pierde la noción de uno mismo. Cuando las piernas comienzan a doler, «¿por qué duelen tanto las piernas?“, se pregunta uno, y pierde la noción de sí mismo. Cuando uno pierde esa noción, nuestro problema será un problema para nosotros. Si no se pierde esa noción, aunque surjan dificultades, no habrá en realidad problema de ninguna especie. Simplemente, uno se sienta en medio del problema. Cuando se es parte del problema o cuando éste es parte de uno, no hay problema alguno, porque uno es el problema mismo. El problema es uno mismo. Y si esto es así, no hay problema alguno.

Cuando la vida es siempre parte del ambiente (o, en otras palabras, cuando nos hace volver a nosotros mismos en el momento actual), tampoco encierra problemas. Pero cuando se comienza a divagar en pos de una ilusión que es algo aparte de uno mismo, el ambiente deja de ser una realidad y la mente ya no es real. Si uno se deja engañar por una ilusión, la realidad se convierte también en una ilusión brumosa y neblinosa. Una vez que nos sumergimos en una ilusión engañosa, ésta no finaliza nunca, porque nos vemos envueltos en una idea tras otra, viciadas todas ellas por la ilusión. La mayoría de la gente vive en un estado de ilusión, absorta en su problema, tratando de resolver ese problema. Pero, en realidad, vivir es de hecho vivir los problemas. Y resolver el problema es formar parte de él, es aunarse con él.

Así, pues, ¿a qué hay que pegar, al carro o al caballo? ¿A quién hemos de pegar, a nosotros mismos o a nuestros problemas? Cuando se comienza a dudar en la respuesta, eso significa que ya se ha empezado a divagar. Pero cuando se pega realmente al caballo, el carro echa a andar. En verdad, el carro y el caballo no son

diferentes, Cuando uno es uno, el problema de si se ha de pegar al carro o al caballo no existe. Cuando uno es uno, el zazén se convierte en verdadero zazén. De modo que cuando se practica zazén, el problema practica zazén y todo lo demás practicará también zazén. Aunque el cónyuge de uno esté en la cama, él o ella también está practicando zazén cuando uno practica zazén. Pero cuando no se practica el verdadero zazén, uno está a un lado y el cónyuge al otro, muy distintos entre sí, muy separados. Por lo tanto, cuando uno mismo sigue la verdadera práctica, todo lo demás sigue ese camino al mismo tiempo.

Por eso, siempre debemos encararnos a nosotros mismos y examinarnos como un médico que se da palmaditas a sí mismo. Esto es muy importante. Esta forma de práctica ha de continuarse en todo momento, constantemente. Como se suele decir, «tras la noche viene el alba». O sea que no hay interrupción entre el alba y la noche. Antes de terminar el verano viene el otoño. Así es como debemos interpretar nuestra vida. Debemos practicar con este entendimiento y resolver nuestros problemas de esta manera. En realidad, basta con trabajar el problema, siempre que se haga con esfuerzo fiel a un solo propósito. Hay que limitarse pura y simplemente a pulir el azulejo; ésa es nuestra práctica. El propósito de la práctica no es convertir el azulejo en una joya. Simplemente, uno continúa sentándose. Eso es practicar en el verdadero sentido de la palabra. No se trata de si es o no posible alcanzar la budidad, de si es posible o no convertir el azulejo en una joya. Lo más importante es simplemente trabajar y vivir en este mundo con este entendimiento. Tal es nuestra práctica. Eso es el verdadero zazén. Así, decimos: «Cuando uno come, come». Ha de comerse lo que haya. A veces uno no lo come. Aunque uno está comiendo, la mente anda por otra parte. No se paladea lo que se tiene en la boca. Mientras se pueda comer cuando se está comiendo, todo marcha bien. No hay que preocuparse por nada. Eso quiere decir que uno es uno mismo.

Cuando uno es uno, las cosas se ven como son y nos identificamos con lo que nos rodea. Allí está en verdad uno mismo. Allí está la práctica verdadera. Es como seguir la práctica de la rana. La rana es un buen ejemplo de nuestra práctica —cuando la

rana se vuelve rana, el Zen se vuelve Zen—. Cuando se comprende plenamente a la rana, se alcanza la iluminación, se es Buda. Y también se es bueno con los demás, con el marido, la esposa, el hijo o la hija. ¡Esto es zazén!

Constancia

El que conoce el estado de vacuidad puede disolver siempre sus problemas mediante la constancia.

Nuestro mensaje de hoy es «cultivar el espíritu». Eso significa que no se ha de salir en busca de lo externo. Ésta es una cuestión muy importante y es la única manera de practicar el Zen. Naturalmente, el estudio de los textos sagrados, la recitación del sutra o el sentarse es Zen. Cada una de estas actividades debe ser Zen. Pero si el esfuerzo o la práctica no tiene la debida orientación, no conducirá a nada en absoluto. No sólo eso, sino que corremos el riesgo de corromper nuestra naturaleza pura. En ese caso, cuanto más sepamos sobre el Zen, tanto más nos echaremos a perder. La mente se llenará de broza. La mente se manchará.

Para nosotros, es usual recoger retazos de información de diversas fuentes, con la persuasión de que así podemos incrementar nuestros conocimientos. En realidad, cuando se sigue ese camino, se acaba por no saber nada en absoluto. La comprensión del budismo no debe consistir en juntar muchos retazos de información con vistas a obtener un conocimiento. En vez de tratar de adquirir conocimientos, lo que se debe hacer es aclarar la mente. Cuando la mente está clara, ya se posee el verdadero conocimiento. Cuando se escucha nuestra enseñanza con mente pura y clara, puede aceptársela como si se estuviera escuchando algo que uno ya sabe. Esto se llama vacío, vacuidad, el sí mismo omnipotente o el pleno saber. Cuando se sabe todo, uno es como un cielo oscuro. A veces aparece un relámpago en ese cielo oscuro. Después que pasa, uno se olvida de él por completo y no queda nada más que el cielo oscuro.

El cielo no se sorprende nunca cuando irrumpe un rayo en él. Y al destellar del relámpago, se puede tener una visión maravillosa. Cuando logramos la vacuidad, estamos siempre preparados para contemplar el relámpago.

En la China, el Rozan es famoso por su paisaje neblinoso. Todavía no he ido a China, pero allí debe haber hermosas montañas. Y ver las blancas nubes y la niebla deslizándose por entre las montañas es seguramente un espectáculo maravilloso. A pesar de ser maravilloso, hay un poema chino que dice: «El Rozan es famoso por sus días neblinosos y lluviosos y el gran río Zekko por su marea, que va y viene. Eso es todo». Sí, eso es todo, pero es espléndido. Así es como apreciamos las cosas.

Por lo tanto, el conocimiento debe aceptarse como si se estuviera oyendo algo que ya se sabe. Pero esto no quiere decir que se han de aceptar los diversos retazos de información como un eco de las propias opiniones. No, significa que uno no debe sorprenderse de nada que vea u oiga. Cuando se perciben las cosas como un simple eco de uno mismo, no se las ve claramente, no se las acepta enteramente tal como son. Por eso, decir que «Rozan es famoso por sus días neblinosos y lluviosos» no significa que se aprecia el paisaje recordando algún otro que hayamos visto anteriormente; no significa «no es tan maravilloso; he visto ya antes ese paisaje». Ni tampoco «¡he pintado cuadros mucho más hermosos! ¡Rozan no es nada!». Éste no es nuestro camino. Si uno está dispuesto a aceptar las cosas tal como son, las recibirá como viejas amistades, aunque las aprecie desde un nuevo punto de vista.

Tampoco ha de hacerse acopio de conocimientos; debemos estar libres de ellos. Cuando se adquieren diversos conocimientos como en colección, quizás sea bueno, pero no es nuestro camino. No se debe tratar de sorprender a la gente con maravillosos tesoros. No hay que estar interesado en algo especial. Para apreciar algo plenamente, uno ha de olvidarse de sí mismo. Ha de aceptar todo como un relámpago que rasga la oscuridad absoluta del cielo.

A veces parece imposible entender algo que no nos es familiar, pero, en realidad, para nosotros no hay nada que no nos sea familiar. Algunos tal vez digan: «Es casi imposible entender el budismo, porque nuestra formación cultural es muy distinta. ¿Cómo

puede uno entender el pensamiento oriental?». Naturalmente, el budismo no se puede separar de su fondo cultural. Muy cierto. Pero cuando un budista japonés viene a los Estados Unidos, deja de ser japonés. Yo estoy viviendo en el medio cultural americano. Como casi lo mismo que ustedes. Estoy comunicándome con ustedes en inglés. Aunque a mí no se me entienda perfectamente, mi deseo es entenderlos a ustedes. Y quizás los entienda mejor que alguien que sabe hablar y domina el idioma inglés. Ésta es la verdad. Aunque no pudiera entender nada de inglés, creo que podría comunicarme. Siempre hay una posibilidad de comprensión mientras se existe en la absoluta oscuridad del cielo, mientras se vive en la vacuidad.

Dije siempre que debemos ser pacientes para comprender el budismo, pero he estado buscando una palabra más exacta que paciencia. La traducción usual de la palabra japonesa *nin* es «paciencia», pero tal vez «constancia» sea más apropiada. Para ser paciente uno debe esforzarse. Pero la constancia no involucra ningún esfuerzo especial, sólo expresa la habilidad invariable de aceptar las cosas tales como son. Para los que no tienen ninguna idea de lo que es la vacuidad, quizás parezca que esta cualidad sea la paciencia, pero la paciencia puede consistir en realidad en no aceptación. Al que conoce, aunque no sea más que intuitivamente, el estado de la vacuidad, siempre le queda la posibilidad de aceptar las cosas tales como son. Esa persona puede apreciarlo todo. En lo que hace, aun cuando algo le resulte muy difícil, esa persona será siempre capaz de disolver sus problemas por medio de la constancia.

Nin es la manera de cultivar el propio espíritu. *Nin* es el camino de nuestra práctica continua. Siempre se debe vivir en el cielo oscuro y vacío. El cielo es siempre el cielo. Aun cuando aparezcan nubes y caigan rayos, el cielo no se perturba. Aunque surja el relámpago de la iluminación, nuestra práctica se olvida completamente de ella. Así está lista para otra iluminación. Hay que lograr una iluminación tras otra, de ser posible, momento tras momento. Esto es lo que se llama iluminación antes de alcanzarla y después de alcanzada.

Comunicación

Lo más importante es expresarse tal cual se es sin ningún esfuerzo intencional o afectado para adaptarse.

En la práctica del Zen, la comunicación tiene mucha importancia. Como no sé hablar muy bien el idioma de ustedes, estoy buscando siempre la manera de comunicarme con los que me escuchan. Creo que esta clase de esfuerzo dará por resultado algo muy bueno. Nosotros decimos que si uno no entiende las palabras del maestro no es su discípulo. Entender las palabras del maestro o su idioma es entender al maestro mismo. Y cuando uno lo entiende, descubre que el suyo no es el lenguaje corriente, sino el lenguaje en el sentido más amplio del término. Por medio del lenguaje o expresión del maestro, se llega a comprender más que lo que sus palabras dicen en realidad.

Cuando se dice algo, nuestra intención o actitud subjetiva siempre se mezclan con lo dicho. Por eso no hay palabra perfecta. En cualquier afirmación hay siempre presente cierto falseamiento. Pero, no obstante, en la afirmación de nuestro maestro tenemos que comprender el hecho objetivo en sí, el hecho esencial. Por hecho esencial no se entiende algo eterno o constante, sino las cosas tal cual son en cada momento. Es decir, algo que se podría denominar «ser» o «realidad».

Esa comprensión de la realidad como experiencia directa es lo que nos mueve a practicar el zazén y la razón de estudiar el budismo. Mediante el estudio del budismo se llegan a comprender la propia naturaleza humana, las facultades intelectuales y la verdad presente en la actividad humana. Y cuando se busca la

comprensión de la realidad se puede tomar en consideración esta naturaleza humana. Pero sólo por la práctica del Zen se logra experimentar directamente la realidad y comprender en su verdadero sentido las diversas afirmaciones del maestro o de Buda. En sentido estricto, no es dable hablar de la realidad. Sin embargo, si uno es estudiante del Zen, tiene que comprenderla directamente por medio de las palabras del maestro.

La afirmación concreta del maestro no necesariamente consiste sólo en palabras. Su comportamiento es también una forma de expresarse. En el Zen se recalca el proceder o comportamiento. Por comportamiento no se quiere decir un modo en particular de comportarse, sino más bien la expresión natural de uno mismo. Se recalca la franqueza. Uno debe mantenerse fiel a los propios sentimientos y a la mente y expresarse sin reservas. Esto ayuda al oyente a comprender mejor.

Cuando se escucha a alguien, deben abandonarse todas las ideas preconcebidas y las opiniones subjetivas. Uno debe simplemente escuchar al que habla y observar en qué consiste su manera de ser. Hay que dar poco valor a lo correcto y lo incorrecto, a lo bueno y lo malo. Simplemente hay que tomar las cosas como él las presenta y aceptarlas así. Así nos comunicamos entre nosotros. Por lo general, cuando se escucha alguna afirmación, se oye algo así como un eco de uno mismo. En realidad, uno está escuchando la propia opinión. Cuando lo afirmado está de acuerdo con esa opinión, tal vez se lo acepte, pero si no lo está, la rechazamos o quizás ni siquiera le prestemos atención. Ése es un peligro cuando se escucha a alguien. También lo es el quedar aferrado a la afirmación. Cuando no se comprende una afirmación del maestro en su verdadero sentido, uno se deja aferrar tácitamente por algo que esta relacionado con la propia opinión, por algún modo particular de expresar la afirmación. Se acepta lo que dice el maestro sólo como una afirmación, sin ahondar y comprender el espíritu que inspira sus palabras. Éste es un peligro que siempre existe.

Es difícil establecer buenas relaciones entre padres e hijos, porque los padres tienen siempre sus propias intenciones. Esas intenciones casi siempre son buenas, pero la forma en que hablan o en que las expresan no suele ser muy libre. Generalmente, es

demasiado unilateral y poco realista. Cada persona tiene su modo de expresarse y es difícil cambiar dicho modo de acuerdo con las circunstancias. Cuando los padres consiguen expresarse de diversas maneras conforme a cada situación, no hay peligro alguno en cuanto a la educación de sus hijos. Sin embargo, esto es bastante difícil. Hasta los mismos maestros de Zen tienen su propio modo de expresarse. Cuando Nishiari-zenji reprendía a uno de sus discípulos decía «¡vete!», ¡uno de sus estudiantes lo tomó literalmente y se fue del templo! Pero el maestro no tenía la intención de expulsar al estudiante. Ésa era simplemente su manera de expresarse. En vez de decir «¡ten cuidado!», decía «¡vete!». Cuando los padres tienen la misma costumbre, es fácil entenderlos mal. Éste es un peligro siempre posible en la vida cotidiana. Por lo tanto, como oyente o discípulo es necesario despejar la mente de tales tergiversaciones. Una mente plena de ideas preconcebidas, intenciones subjetivas o presa de ciertos hábitos, no está abierta a las cosas tal como son. Por eso se practica el zazén, para aclarar la mente de todo lo relacionado con cualquier otra cosa.

Es bastante difícil mantenerse natural para con uno mismo y también seguir a los otros en sus dichos y hechos de la manera más apropiada. Cuando tratamos de adaptarnos intencionalmente de alguna manera es imposible mantenerse natural. El que trata de adaptarse de cierta manera, se pierde a sí mismo. Así, pues, lo más importante para sentirse uno feliz y hacer felices a los demás es expresarse libremente tal cual se es, sin apelar a ninguna manera intencional o afectada de adaptación. Esta habilidad se adquiere practicando el zazén. El Zen no es un arte especial o extravagante de vivir. Nuestra enseñanza es simplemente vivir, siempre dentro de la realidad, en su sentido exacto. Nuestra norma es mantener el esfuerzo en todo momento y tal es nuestro camino. En el sentido exacto, lo único que en realidad podemos estudiar en nuestra propia vida es aquello en lo que estamos trabajando en cada momento. No podemos estudiar ni siquiera las palabras de Buda. Estudiar las palabras de Buda en su sentido exacto significa estudiarlas en lo tocante a alguna actividad que se mantiene en todo momento. Por eso debemos concentrarnos con toda nuestra mente y todo nuestro cuerpo en lo que hacemos y debemos seguir fieles, subjetiva y

objetivamente, a nosotros mismos y en especial a nuestros sentimientos. Aun cuando uno no se siente bien, es mejor expresar lo que se siente sin ningún cuidado ni intención en particular. En este caso, se puede decir «¡oh!, lo lamento, no me siento bien». Eso basta. No se debe decir «¡usted me puso así!». Eso ya es excesivo. Se puede decir también «¡oh!, lo siento. ¡Estoy tan enojado con usted!». No hace falta decir que no se está enojado cuando uno verdaderamente lo está. Basta con decir «estoy enojado». Eso es suficiente.

El verdadero entendimiento consiste en ser francos entre nosotros. Los maestros de Zen suelen ser muy francos. Cuando no se comprende claramente la realidad que encierran las palabras del maestro, es posible que él pegue con el bastón. Posiblemente diga «¿qué es eso?». Nuestro sendero es muy directo. Pero es sabido que esto en realidad no es Zen. No es nuestro sendero tradicional, aunque cuando queremos expresarnos, a veces resulta más fácil hacerlo de este modo. Sin embargo, suele ocurrir que la mejor manera de comunicarse consiste simplemente en sentarse sin decir nada. Así se comprende mejor el pleno significado del Zen. Si uso el bastón con ustedes hasta que me pierdo a mí mismo o hasta que ustedes mueran, ni siquiera eso será suficiente. Lo mejor es simplemente sentarse.

Lo negativo y lo positivo

La gran mente es algo que se expresa, no algo que se descifra. La gran mente es algo que se tiene, no algo que se busca.

Cuando más se comprende nuestro pensar, tanto más difícil resulta hablar sobre la materia. El propósito de mi charla es dar una idea de nuestro camino, aunque, en realidad, no es algo sobre lo cual se puede hablar, sino algo que se practica. Lo mejor es practicar sin decir nada. Al hablar de nuestro camino, corremos el riesgo de ser mal comprendidos, porque el verdadero camino presenta siempre, por lo menos, dos aspectos, el negativo y el positivo. Cuando hablamos del negativo falta el positivo y, cuando hablamos del positivo, falta el negativo. No se puede hablar de un modo positivo y negativo al mismo tiempo. Por eso uno no sabe qué decir. Es casi imposible hablar sobre el budismo. Por lo tanto, lo mejor es no decir nada y simplemente practicarlo. Señalar con un dedo o dibujar un círculo quizás sea lo mejor, o tal vez simplemente inclinarse en reverencia.

Si comprendemos esta cuestión, entenderemos la forma de hablar sobre el budismo y gozaremos de perfecta comunicación. Hablar de algo es una de las prácticas, y escuchar la charla es también práctica. Cuando se practica el zazén, simplemente se practica zazén, sin ninguna idea de provecho propio. Cuando se habla de algo, simplemente se habla de algo, de su aspecto positivo o de su aspecto negativo solamente, sin tratar de expresar ninguna idea intelectual o unilateral, se escucha sin tratar de elaborar una comprensión intelectual, sin tratar de entender desde un punto de

vista unilateral. Así es como hablamos sobre nuestra enseñanza y como escuchamos una charla.

El camino Soto tiene siempre un doble significado: uno positivo y otro negativo. Y nuestro camino es a la vez hinayanista y mahayanista. Yo siempre digo que nuestra práctica es muy hinayanista. En realidad, seguimos la práctica *hinayana* con un espíritu *mahayana* —práctica rígida y formal con mente libre—. Aunque nuestra práctica parece muy formal, nuestra mente no lo es. El hecho de practicar zazén todas las mañanas de la misma manera no es razón para que esa práctica se tilde de formal. La discriminación es lo que la hace formal o libre. Dentro de la práctica misma, lo formal o lo libre no existen. Si se tiene mente mahayana, algo que la gente suele calificar de formal es posible que para uno sea informal. Por eso decimos que cumplir con los preceptos al modo hinayana es quebrantarlos desde el punto de vista mahayana. Cuando se cumplen simplemente lo preceptos al modo formal, se pierde el espíritu mahayana. Antes de llegar a comprender la cuestión, siempre se presenta el problema de si uno debe o no cumplir estrictamente los preceptos de nuestro camino, o de si deben o no importar los formalismos que tenemos. Mas, cuando se comprende plenamente el problema, éste deja de existir, porque cualquier cosa que se hace es práctica. Con mente mahayana, la práctica no es mahayana ni hinayana. Aunque parezca que se violan los preceptos, en realidad, se está cumpliendo con ellos en su verdadero sentido. La cuestión es que se tenga la gran mente o la pequeña mente. En suma, cuando todo lo que se hace se lleva a cabo sin pensar antes si está bien o mal y cuando se hace con plena mente y cuerpo, ése es nuestro camino.

Dogen-zenji ha dicho: «Cuando se le dice algo a alguien, es posible que esa persona no lo acepte, pero nunca se debe tratar de hacérselo comprender intelectualmente. No se ha de discutir. Simplemente, hay que escuchar las objeciones hasta que la persona encuentre por sí misma que hay algo en ellas que no está bien». Esto es muy interesante. Hay que tratar de no imponer las ideas de uno a la otra persona sino, más bien, examinarlas con ella. Si uno cree que ha ganado la discusión, esa actitud también es incorrecta. Se debe tratar de no salir ganando en la discusión. Hay que

limitarse a escuchar. Asimismo, también está mal comportarse como si se hubiera perdido. Por lo general, cuando decimos algo tendemos a tratar de recomendar nuestra enseñanza o imponer nuestras ideas. Pero, entre estudiantes del Zen, no hay un propósito especial que lleve a hablar o escuchar. A veces se escucha, otras se habla. Eso es todo. Es como un saludo: «buenos días». Con este método de comunicación, podemos progresar por nuestro camino.

Tal vez sea mejor no decir nada, pero no hay necesidad de guardar silencio siempre. Cualquier cosa que se haga, inclusive no hacer nada, es parte de nuestra práctica. Es una expresión de la gran mente. La gran mente es algo que se expresa, no algo que se descifra. La gran mente es algo que se tiene, no algo que se busca. La gran mente es algo de lo cual se habla, algo que se expresa por medio de nuestra actividad o algo que se disfruta. De esta manera, se cumple con los preceptos y no hay hinayana ni mahayana. La práctica se convierte en un problema cuando uno intenta lograr algo mediante un sistema rígido y formalista. Pero cuando consideramos cualquier problema que tengamos como una expresión de la gran mente, deja ya de ser problema. A veces nuestro problema se debe a que la gran mente es muy complicada. Otras, la gran mente es demasiado simple como para descifrarla. Pero cuando uno trata de descifrar lo que es esa mente, porque pretende simplificarla, se crea un problema. Por lo tanto, el tener o no un problema en la vida depende de la actitud de la persona, de la propia comprensión. Dada la naturaleza doble o paradójica de la verdad, no debería haber ningún problema de comprensión cuando se tiene la gran mente mahayana. Ese tipo de mente se logra mediante el verdadero zazén.

El Nirvana, la catarata

Nuestra vida y nuestra muerte son la misma cosa. Cuando nos damos cuenta cabal de ello, le perdemos el miedo a la muerte y a las verdaderas dificultades de la vida.

Si ustedes van al Japón y visitan el monasterio de Eiheiji, casi a la entrada verán un pequeño puente llamado *Hanshaku-kyo*, que significa «puente del medio balde». Cada vez que Dogen-zenji sacaba agua del río, usaba solamente medio balde y vertía el agua que quedaba en el río para no desperdiciarla. Por eso llamamos al puente *Hanshaku-kyo*, «puente del medio balde». En Eiheiji, cuando nos lavábamos la cara, llenábamos la palangana sólo al setenta por ciento de su capacidad. Después de lavarnos, vaciamos el agua en dirección a nuestro cuerpo. Esto expresa nuestro respeto hacia el agua. La práctica no se basa en ninguna idea de economía. Tal vez resulta difícil comprender por qué Dogen solía volver a arrojar la mitad del agua que sacaba del río. Esta clase de práctica sobrepasa nuestro pensar. Cuando apreciamos la belleza del río, cuando nos identificamos con el agua, lo hacemos intuitivamente, como lo hacía Dogen. Ese gesto es parte de nuestra verdadera naturaleza. Pero cuando la verdadera naturaleza está absorta en ideas de economía, el modo de actuar de Dogen no tiene sentido.

Cuando fui al parque nacional de Yosemite, vi unas cataratas inmensas. La mayor tiene 492 metros de altura y en ella el agua desciende como una cortina que baja de la cima de la montaña. No parece bajar velozmente, como uno se imagina, sino que da la impresión de descender con mucha lentitud, debido a la distancia. Y

el agua no cae como una sola corriente, sino que se divide en muchos chorros minúsculos. Vista a la distancia, parece una cortina. Y yo pensé que para cada gota debe ser una experiencia muy difícil bajar desde la cima de una montaña tan alta. Transcurre tiempo, mucho tiempo, hasta que el agua cae al fin hasta el pie de la catarata. A mí me parece que tal vez sea así nuestra vida humana. Sufrimos muchas pruebas difíciles en nuestra vida. Mas, a la vez, pensaba que originalmente el agua no estaba separada, sino que era un río. Tiene dificultad al caer sólo cuando se separa. Es como si el agua no tuviera ningún sentir cuando es un río entero. Sólo cuando se divide en muchas gotas puede comenzar a tener o expresar algún sentimiento. Cuando vemos el continuo correr del río, no percibimos la actividad viva del agua pero, cuando sacamos parte de ella en el balde, nos damos cuenta, en parte, de lo que es y también percibimos el valor de la persona que la usa. Conscientes de nosotros mismos y del agua de esta manera, no es posible usarla de un modo meramente material. Es una cosa viva.

Antes de nacer, no teníamos sentimiento alguno. Eramos uno con el universo. Esto se llama «sólo mente» o «esencia de la mente» o «gran mente». Después que nuestro nacimiento nos separa de esta unidad, de la misma manera que el agua que cae en las cataratas es dispersada por el viento y las rocas, nosotros al nacer adquirimos el sentimiento. Uno tiene dificultades, porque tiene sentimiento. Nos apegamos al sentimiento sin saber por cierto cómo este sentimiento ha sido creado. Cuando uno no se da cuenta de que es parte de un río o parte del universo, siente miedo. Separada o no en gotas, el agua sigue siendo agua. Nuestra vida y nuestra muerte son la misma cosa. Cuando nos damos cuenta cabal de ello, le perdemos el miedo a la muerte y no tenemos verdaderas dificultades en la vida.

Al retornar el agua a su unidad original con el río, deja de tener sentimiento individual, recobra su propia naturaleza y encuentra la serenidad. ¡Cuán inmensamente contenta debe de estar el agua cuando vuelve al río original! Si éste es el caso, ¿qué sentimiento nos embargará al morir? Creo que somos como el agua en el balde. Al morir tendremos serenidad, la serenidad perfecta. Tal vez hasta nos parezca demasiada perfección ahora, porque estamos tan apegados a nuestros propios sentimientos, a nuestra existencia

individual. En este momento, nosotros le tenemos cierto miedo a la muerte, pero después que nos reintegremos a nuestra verdadera naturaleza original vendrá el Nirvana. Por eso se suele decir «lograr el Nirvana es ir más allá». Pero «ir más allá» no es el concepto exacto. Quizás «pasar más allá» o «seguir más allá» o «aunarse» serían preferibles. Traten de buscar otra expresión mejor para caracterizar la muerte. Cuando la encuentren tendrán una interpretación distinta de la vida. Será como lo que sentí al ver el agua de la gran catarata. ¡Imagínenselo! ¡Tenía 492 metros de altura!

Solemos decir «todo proviene de la vacuidad». Un río íntegro, una mente entera es la vacuidad. Cuando llegamos a este entendimiento, descubrimos el verdadero sentido de la vida. Si logramos esto, conseguimos percibir la belleza de la vida humana. Antes de darnos cuenta de ello, todo lo que vemos es tan sólo una ilusión. A veces sobrestimamos la belleza, otras, la subestimamos o no la percibimos, porque nuestra pequeña mente no se atiene a la realidad.

Hablar de eso en estos términos es cosa relativamente fácil, pero tener el sentimiento propiamente dicho no lo es. Sin embargo, es posible cultivar este sentimiento por medio de la práctica del zazén. Cuando uno puede sentarse con todo el cuerpo y toda la mente y con la unidad de cuerpo y mente bajo control de la mente universal, se logra alcanzar fácilmente esta clase de correcta comprensión. Nuestra vida cotidiana se renovará sin que nos apeguemos a interpretaciones viejas y erróneas de la vida. Cuando se da uno cuenta de este hecho, descubre también el poco sentido de las viejas interpretaciones y de cuán inútil fue todo el esfuerzo anterior. Se descubre al mismo tiempo el verdadero sentido de la vida y, aunque resulte difícil caer directamente desde lo alto de la catarata hasta el pie de la montaña, se disfrutará de la vida.

TERCERA PARTE
LA COMPRENSIÓN CORRECTA

Nuestra comprensión del budismo
no es una comprensión meramente intelectual.
La verdadera comprensión es la práctica misma.

Espíritu tradicional del Zen

Cuando uno trata de lograr la iluminación, se crea karma que nos gobierna y se está perdiendo el tiempo en el cojín negro.

Las dos cosas más importantes de nuestra práctica son la postura física y la manera de respirar. No nos interesa tanto la comprensión profunda del budismo. Como filosofía, el budismo es un sistema de pensamiento muy profundo, amplio y firme, pero al Zen no le interesa la comprensión filosófica. Nosotros ponemos el énfasis en la práctica. Debemos comprender bien por qué tiene tanta importancia nuestra postura física y nuestros ejercicios de respiración. Más bien que comprensión profunda de la enseñanza, lo que realmente necesitamos es profunda confianza en ella, la cual dice que originariamente tenemos naturaleza de Buda. Nuestra práctica se basa en esta fe.

Antes de la ida de Bodhidharma a China, casi todas las palabras corrientes y bien conocidas del Zen estaban ya en uso. Por ejemplo, se tenía ya la expresión «iluminación repentina». «Iluminación repentina» no es la traducción adecuada, pero la usaré por ahora. La iluminación nos llega de repente. Ésta es la verdadera iluminación. Antes de Bodhidharma, la gente creía que la iluminación repentina venía después de una larga preparación. O sea, que la práctica del Zen era una especie de entrenamiento para lograr la iluminación. En realidad, hoy en día mucha gente sigue practicando el zazén con esa idea. Pero ésta no es la comprensión tradicional del Zen. La comprensión trasmitida desde Buda hasta nuestro tiempo es que, cuando se comienza el zazén, hay iluminación, aún sin ninguna

preparación. Practíquese o no el zazén, se tiene siempre naturaleza de Buda y, porque se la tiene, hay iluminación en la práctica. En lo que ponemos énfasis no es en el estado que alcanzamos, sino en la firme confianza que tenemos en la naturaleza original y la sinceridad de nuestra práctica. Debemos practicar el Zen con la misma sinceridad que Buda. Si tenemos desde el principio naturaleza de Buda, practicamos el zazén para comportarnos como Buda. Trasmitir nuestro camino es trasmitir nuestro espíritu, que nos viene de Buda. Por lo tanto, debemos armonizar nuestro espíritu, nuestra postura física y nuestra actividad con el camino tradicional. Se puede alcanzar cierto estado en particular, desde ya, pero el espíritu de la práctica no ha de basarse en una idea egoísta.

Según la comprensión tradicional budista, nuestra naturaleza humana carece de ego. Cuando no nos embarga ninguna idea de ego, nuestra visión de la vida es la de Buda. Nuestras ideas egoístas son una ilusión que cubre nuestra naturaleza de Buda. Siempre estamos creándolas y siguiéndolas y, al repetir este proceso una y otra vez, nuestra vida pasa a estar completamente ocupada por ideas centradas en el ego. Esto se denomina vida kármica o karma. El propósito de nuestra práctica es interrumpir a la mente kármica en su veloz girar. Cuando uno trata de lograr la iluminación, ese intento es parte del karma; se está creando karma que nos gobierna y se pierde tiempo sobre el cojín negro. Según la comprensión de Bodhidharma, la práctica que se basa en cualquier idea de provecho no es más que una repetición del karma. Olvidándose de este punto, muchos maestros de época reciente han recalcado el logro, mediante la práctica, de algún estado en particular.

Más importante que cualquier estado alcanzable es la sinceridad, el esfuerzo correcto. El esfuerzo correcto ha de basarse en la verdadera comprensión de nuestra practica tradicional. Cuando se entiende este punto, se advierte también lo importante que es mantener la postura correcta. Cuando no se entiende esto, la postura y la manera de respirar son sólo medios para obtener la iluminación. En tal caso, es mucho mejor tomar cualquier droga en vez de sentarse en la posición de piernas cruzadas. ¡Si nuestra práctica es sólo un medio para alcanzar la iluminación, entonces no hay manera de alcanzarla! Perdimos el significado del camino hacia

la meta. Pero cuando creemos firmemente en nuestro camino, hemos alcanzado ya la iluminación. Cuando se cree en el camino, ya se ha logrado la iluminación. Pero cuando no se cree en el significado de la práctica que se está haciendo en ese momento, no se puede hacer nada. Simplemente, se está deambulando en torno de la meta con mente de mono. Siempre se está buscando algo, sin saber lo que se hace. Cuando se quiere ver algo, hay que abrir los ojos. Si no se entiende el Zen de Bodhidharma, es como tratar de ver algo con los ojos cerrados. No es que menospreciemos la idea de lograr la iluminación, sino que lo más importante es el momento actual, no cualquier otro día del futuro. Tenemos que hacer el esfuerzo en el momento actual. Esto es lo más importante de nuestra práctica.

Antes de Bodhidharma, el estudio de la enseñanza de Buda dio por resultado una filosofía profunda y elevada y los discípulos trataban de realizar sus altos ideales. Esto era un error. Bodhidharma descubrió que era un error proponer una idea elevada y profunda y luego tratar de alcanzarla por medio de la práctica del zazén. Si ése es nuestro zazén, es nada diferente de nuestra actividad usual o nuestra mente de mono. Parece una actividad muy laudable, pero en realidad no hay diferencia alguna entre ella y nuestra mente de mono. Ése es el punto que recalcó Bodhidharma.

Antes de alcanzar la iluminación, Buda hizo todos los esfuerzos posibles por nosotros y al final logró una comprensión plena de los diversos caminos. Quizás se piense que Buda alcanzó algún estado en el cual se encontraba libre de la vida kármica, pero no fue así. Buda solía contar muchas historias sobre lo que le acaeció después de alcanzar la iluminación. No era nada diferente de nosotros. Cuando su país estaba en guerra con un poderoso vecino, les hablaba a sus discípulos de su propio karma y de cómo sufría al ver que su país iba a ser conquistado por el rey vecino. Si Buda hubiera alcanzado una iluminación sin karma, no habría tenido motivo para sufrir de ese modo. Y aun después de alcanzarla continuó realizando el mismo esfuerzo que nosotros estamos haciendo. Pero no tenía una noción vacilante de la vida. Su perspectiva vital era estable y observaba la vida de todos, incluso la propia. Se observaba a sí mismo y observaba a otros de igual modo que a las piedras, a

las plantas o cualquier otra cosa. Su comprensión era muy científica. Ése fue su plan de vida después de alcanzar la iluminación.

Cuando tenemos el espíritu tradicional de marchar en pos de la verdad tal como es y practicamos nuestro camino sin abrazar ninguna idea egoísta, alcanzamos la iluminación en su verdadero sentido. Y cuando entendemos la cuestión, hacemos el esfuerzo en todo momento. Ésa es la verdadera comprensión del budismo. Así, pues, nuestra comprensión del budismo no es una comprensión intelectual. Nuestra comprensión es al mismo tiempo su propia expresión, es la práctica misma. Sólo mediante la práctica, la práctica propiamente dicha, más bien que mediante la lectura y la contemplación de la filosofía, podemos llegar a comprender qué es el budismo. Debemos practicar constantemente el zazén, con una firme confianza en nuestra verdadera naturaleza, romper la cadena de la actividad kármica y encontrar nuestro lugar en el mundo de la práctica real.

Transitoriedad

Debemos lograr la existencia perfecta por medio de la existencia imperfecta.

La enseñanza básica del budismo es la enseñanza de la transitoriedad o el cambio; la verdad básica de la existencia es que todo cambia. Es una verdad que nadie puede negar y toda enseñanza del budismo está condensada en ella. Ésta es la enseñanza para todos nosotros. Donquiera que vayamos, esta enseñanza es indiscutible. Esta enseñanza también se considera la enseñanza de la carencia de ser propio. De hecho, la naturaleza esencial de la existencia no es otra cosa que el cambio mismo, que es la naturaleza esencial de toda existencia. No existe una naturaleza esencial especial y separada para cada existencia. A esta enseñanza suele llamársela también la enseñanza del Nirvana. Cuando realmente comprendemos la eterna verdad de que «todo cambia» y hallamos en ella nuestra serenidad, hemos encontrado el Nirvana.

Sin aceptar el hecho de que todo cambia, no es posible hallar la serenidad perfecta. Pero lamentablemente, aunque esto es lo cierto, resulta difícil de aceptar. Como no podemos comprender la verdad de la transitoriedad, sufrimos. De modo que la causa del sufrimiento es la no aceptación de esta verdad. La enseñanza de la causa del sufrimiento y la enseñanza de que todo cambia son, por decirlo así, las dos caras de la moneda. Pero subjetivamente, la transitoriedad es la causa de nuestro sufrimiento. Objetivamente, esta enseñanza es sencillamente la verdad básica de que todo cambia. Dogen-zenji dijo: «Toda enseñanza que no parezca que está imponiendo algo no

es verdadera enseñanza». La enseñanza en sí es verdadera y de por sí no nos impone nada, pero la tendencia humana es recibirla como si se nos estuviera imponiendo algo. Mas, nos guste o no nos guste, esta verdad existe. Si nada existe, esta verdad no existe. El budismo existe debido a cada existencia en particular.

Debemos encontrar la existencia perfecta por medio de la existencia imperfecta. Debemos encontrar la perfección en la imperfección. Para nosotros, la perfección completa no difiere de la imperfección. Lo eterno existe debido a la existencia no eterna. En el budismo, buscar algo externo a este mundo es herético. Debemos encontrar la verdad en este mundo, a través de nuestras dificultades, de nuestro sufrimiento. Ésta es la enseñanza básica del budismo. El placer no difiere de la dificultad. El bien no difiere del mal. El mal es bien. El bien es mal. Son dos caras de la moneda. Por lo tanto, la iluminación debe basarse en la práctica. Ésa es la comprensión correcta de la práctica y la comprensión correcta de nuestra vida. De modo que encontrar el placer en el sufrimiento es la única manera de aceptar la verdad de la transitoriedad. Si uno no se da cuenta de cómo se ha de aceptar esta verdad, no se puede vivir en este mundo. Aunque tratemos de escaparnos de ella, el esfuerzo será en vano. El que crea que hay algún otro modo de aceptar la verdad eterna de que todo cambia, se engaña. Ésta es la enseñanza básica para vivir en este mundo. Parézcanos bien o no, hay que aceptarla. Hay que hacer esta clase de esfuerzo.

Por lo tanto, hasta que logremos la fuerza que nos permita aceptar la dificultad como un placer, tendremos que continuar con este esfuerzo. En realidad, si uno logra suficiente sinceridad, suficiente franqueza, no resulta tan difícil aceptar esta verdad. Puede cambiarse un poco la manera de pensar. Es difícil, pero esta dificultad no será siempre la misma. A veces será difícil y otras no lo será tanto. Si se sufre, se derivará cierto placer de la enseñanza de que todo cambia. Cuando se experimentan problemas es muy fácil aceptar la enseñanza. Si éste es el caso, ¿por qué no aceptarla en otras ocasiones? Es lo mismo. Tal vez, a veces uno se ríe de uno mismo al descubrir lo egoísta que es. Pero, nos guste o no nos guste, lo fundamental es cambiar la manera de pensar y aceptar la verdad de la transitoriedad.

La calidad del ser

Cuando se hace algo, si se fija la mente en la actividad con cierto grado de confianza, la calidad del estado mental es la actividad misma. Cuando uno se concentra en la calidad del propio ser, está preparado para la propia actividad.

El propósito del zazén es alcanzar física y mentalmente la libertad de nuestro ser. Según Dogen-zenji, cada existencia es un destello que penetra el vasto mundo fenoménico. Toda existencia es una expresión más de la calidad del ser en sí mismo. Por la mañana temprano, suelen verse, frecuentemente, muchas estrellas. Las estrellas no son otra cosa que la luz que ha viajado muchas millas a gran velocidad desde los cuerpos celestes. Pero para mí, las estrellas no son seres veloces, sino calmos, estables y pacíficos. Suele decirse «en la calma debe haber actividad y en la actividad, calma». En realidad, son la misma cosa. Decir «calma» o decir «actividad» es simplemente expresar dos interpretaciones distintas de un mismo hecho. En nuestra actividad hay armonía y, donde hay armonía, hay calma. Ésta armonía es la calidad del ser. Pero la calidad del ser, asimismo, no es otra cosa que la actividad veloz.

Cuando nos sentamos en zazén, nos sentimos muy calmados y serenos, aunque en realidad no sabemos que clase de actividad está desarrollándose dentro de nuestro ser. Existe una completa armonía en la actividad de nuestro sistema físico y entonces experimentamos la calma que hay en él. Aunque no la sintamos, la calidad está ahí. Por lo tanto, no hay que preocuparse por la calma o la actividad, la quietud o el movimiento. Cuando se hace algo, si se fija la mente en

la actividad con cierta confianza, la calidad del estado mental es la actividad misma. Cuando se concentra en la calidad del ser, uno se está preparando para la actividad. El movimiento no es más que la calidad de nuestro ser. Cuando practicamos zazén, la calidad de nuestro estar sentados con calma, estabilidad y serenidad es la calidad de la inmensa actividad del ser en sí mismo.

«Todo es solamente un destello que penetra el vasto mundo fenoménico» y significa la libertad de nuestra actividad y de nuestro ser. Cuando uno se sienta de la manera correcta, con la comprensión correcta, logra la libertad del ser, aunque no sea nada más que una existencia temporal. Durante ese lapso, la existencia temporal no cambia, no se mueve, y se mantiene siempre independiente de otras existencias. Al momento siguiente, surge otra existencia. Podemos transformarnos en cualquier otra cosa. Estrictamente hablando, no hay conexión entre el yo-mismo de ayer y el yo-mismo de este momento; no hay conexión de ninguna especie. Dogen-zenji dijo: «El carbón no se convierte en cenizas». Las cenizas son cenizas y no pertenecen al carbón, tienen su propio pasado y futuro. Son una existencia independiente, porque son un destello que penetra el vasto mundo de los fenómenos. Y el carbón y el fuego al rojo vivo son existencias completamente distintas. Y el carbón negro es también un destello que penetra ese vasto mundo. Donde hay carbón negro, no hay carbón al rojo. Así, pues, el carbón negro es independiente del carbón rojo; las cenizas son independientes de la leña; cada existencia es independiente.

Hoy estoy sentado en Los Altos. Mañana por la mañana estaré en San Francisco. No hay conexión alguna entre el «yo» de Los Altos y el «yo» de San Francisco. Son dos seres completamente distintos. Éste es un ejemplo de la libertad de la existencia. Y no hay ninguna calidad que nos conecte a cada uno de ustedes y a mí. Cuando yo me refiero a «ustedes» no hay ningún «yo»; cuando digo «yo» no hay ningún «ustedes». Ustedes son independientes y yo soy independiente; cada cual existe en un momento distinto, pero esto no quiere decir que seamos seres completamente distintos. Somos en realidad uno y el mismo ser. Somos lo mismo, pero, no obstante, diferentes. Es muy paradójico, pero en realidad es así. Como somos seres independientes, cada uno de nosotros es un destello completo

que penetra el vasto mundo fenoménico. Cuando estoy sentado, para mí no hay ninguna otra persona, pero eso no significa que no reconozca a los demás. Soy completamente uno con cada existencia en el mundo fenoménico. Así, pues, cuando yo me siento, el resto se sienta. Todos se sientan conmigo. Ése es nuestro zazén. Cuando uno se sienta, todo se sienta con uno. Y todo integra la calidad del ser de uno. Yo soy parte de cada uno de ustedes. Yo entro en la calidad de su ser. Entonces en esta práctica, tenemos una liberación absoluta de todo lo demás. Cuando se posee este secreto, no hay ninguna diferencia entre la práctica del Zen y la vida cotidiana. Cada cual puede interpretar todo como quiere.

Un cuadro maravilloso es el resultado de la sensibilidad, de los sentimientos de los dedos. Cuando uno siente la densidad de la tinta del pincel, el cuadro está ya ahí antes de pintarlo. Cuando se moja el pincel en la tinta, ya se anticipa el resultado del dibujo; de lo contrario, no se podría pintar. Así, pues, antes de hacer algo, el «ser» ya está ahí, el resultado está ahí. Aunque parezca que se está sentado tranquilamente, toda la actividad pasada y presente está incluida y el resultado de la sentada ya está allí también. Uno no descansa en absoluto. Toda la actividad está dentro de uno. Ése es nuestro ser. Por lo tanto, todos los resultados de la práctica están incluidos en la sentada. Ésta es nuestra práctica, nuestro zazén.

Dogen-zenji se interesó en el budismo cuando todavía era niño, mientras observaba el humo de un palillo de incienso que ardía junto al cadáver de su madre y sintió el carácter evanescente de nuestra vida. Este sentimiento creció en su interior y, finalmente, lo llevó al logro de la iluminación y al desarrollo de su profunda filosofía. Cuando vio el humo del palillo del incienso y percibió la fugacidad de la vida, se sintió muy solo. Pero ese sentimiento de soledad lo fortaleció, hasta que floreció en la iluminación cuando tenía veintiocho años. Y en el momento de la iluminación, exclamó: «¡No hay cuerpo ni mente!». Al decirlo, todo su ser se convirtió en un destello que penetró el vasto mundo fenoménico, un destello que lo incluía todo, lo abarcaba todo, y que tenía de por sí una calidad inmensa y contenía todo el mundo fenoménico en una existencia absoluta e independiente. Ésa fue su iluminación. Partiendo del sentimiento de soledad provocado por la fugacidad de la vida, logró

sentir profundamente la calidad de su ser. Se dijo «me he desprendido de la mente y del cuerpo». Mientras se piensa que se tiene mente o cuerpo, se siente la soledad; pero cuando advertimos que todo es solamente un destello que penetra el vasto universo, nos fortalecemos mucho y la existencia pasa a ser muy significativa. Ésa fue la iluminación de Dogen y ésta es nuestra práctica.

Naturalidad

Momento tras momento, todo el mundo emerge de la nada.
Ésta es la verdadera alegría de la vida.

La idea de la naturalidad suele comprenderse mal. La mayoría de los que vienen a nosotros cree en cierta libertad y naturalidad; pero su comprensión es lo que llamamos *jinen ken gedo* o naturalidad herética. *Jinen ken gedo* significa que no es necesario ser formalista (simplemente una especie de política de dejar hacer, dejar pasar o de descuido). Eso es la naturalidad para la mayoría. Pero ésa no es la naturalidad a la que nos referimos. Es algo difícil de explicar, pero creo que la naturalidad consiste en algo así como sentirse independiente de todo, o en cierta actividad basada en la nada. La naturalidad es algo que proviene de la nada, como una semilla o una planta provienen del suelo. La semilla no tiene idea de ser cierta planta en particular, pero tiene su propia forma y está en perfecta armonía con el suelo, con el ambiente. A medida que crece, con el pasar del tiempo, expresa su naturaleza. No hay nada que exista sin forma y color. Sea lo que fuere, tiene cierta forma y color. Esa forma y ese color están en perfecta armonía con otros seres. Y no hay ningún inconveniente. Eso es lo que entendemos por naturalidad.

Para una planta o una piedra, ser natural no es problema. Mas para nosotros presenta algún problema, y muy serio por cierto. Ser natural es el producto de una elaboración. Cuando lo que hacemos proviene simplemente de la nada, nos sentimos de un modo completamente nuevo. Por ejemplo, cuando se siente apetito, comer algo es naturalidad. Uno se siente natural. Pero cuando se tienen

demasiadas expectativas, comer algo no es natural. No se siente nada nuevo. No se experimenta ningún aprecio de ello.

En la verdadera práctica del zazén, sentarse es como tomar agua cuando se tiene sed. Ésa es la naturalidad. Cuando se tiene mucho sueño es muy natural dormir la siesta. Pero dormir la siesta porque se es un haragán y como si fuera un privilegio del ser humano, no es naturalidad. Uno piensa «mis amigos, todos ellos, están durmiendo la siesta; ¿por qué no yo? Si ninguno de los otros está trabajando, ¿por qué he de trabajar tanto yo? ¿Por qué ellos tienen tanto dinero y yo no?». Esto no es naturalidad. La mente se enmaraña con alguna otra idea, con la idea de otra persona, y uno no es independiente, no es uno mismo, no es natural. Aunque esté sentado en la posición de piernas cruzadas, cuando el zazén no es natural, su práctica no es verdadera. Cuando se siente sed no hay que esforzarse por tomar agua; uno siente satisfacción al tomarla. Cuando se siente alegría en el zazén, ése es el verdadero zazén. Pero aun cuando haya que hacer un esfuerzo para practicar el zazén, si lo que se siente en la práctica es algo bueno, eso es zazén. En realidad, no es cuestión de imponerse algo o no. Aunque se tenga alguna dificultad, cuando se quiere tenerla, eso es naturalidad.

Esta naturalidad es muy difícil de explicar, pero si uno puede simplemente sentarse y experimentar en la práctica la realidad de la nada, no hay necesidad de explicación alguna. Cuando proviene de la nada, cualquier cosa que se haga es natural y ésa es la verdadera actividad. En ella se tiene la verdadera alegría de la práctica, la verdadera alegría de la vida. Todo el mundo proviene de la nada momento tras momento. Momento tras momento tenemos la verdadera alegría de la vida y podemos decir *shin ku myo u*, «de la verdadera vacuidad surge el ser maravilloso». *Shin* es «verdadera», *ku* es «vacuidad», *myo* es «maravilloso», *u* es «ser»: de la verdadera vacuidad, el ser maravilloso.

Sin la nada no hay naturalidad, no hay ser verdadero. El ser verdadero procede de la nada, momento tras momento. La nada está siempre allí y todo procede de ella. Pero, en general, olvidándose por completo de la nada, uno se comporta como si tuviera algo. Lo que se hace se basa en alguna idea posesiva o concreta, y eso es natural. Por ejemplo, cuando se escucha una

disertación no se debe tener ninguna idea de uno mismo. Cuando se escucha a alguien, no se debe tener una idea propia. Hay que olvidar lo que se tiene en la mente y limitarse a escuchar lo que esa persona está diciendo. No tener nada en la mente es naturalidad. Así se entenderá lo que esa persona dice. Pero cuando se tiene alguna idea que comparar con lo que se está oyendo, no se escucha todo bien. La comprensión será unilateral: eso no es naturalidad. Cuando se hace algo, se debe estar absorto en la tarea. Uno debe consagrarse por entero a ella. Por lo tanto, si en la actividad no hay verdadera vacuidad, no es natural.

La mayoría insiste en alguna idea. Desde hace algún tiempo, la generación joven habla del amor. ¡Amor! ¡Amor! ¡Amor! Tienen la mente llena de amor. Y cuando estudian el Zen, si lo que digo no concuerda con la idea que ellos tienen del amor, no lo aceptan. Son muy testarudos; aunque no todos son así, los hay con una actitud sumamente inflexible.

Eso no es naturalidad en absoluto. Aunque se hable de amor y de libertad o naturalidad, no se comprenden esas cosas. Por eso no se comprende tampoco lo que es el Zen. Si lo que se desea es estudiar el Zen, hay que olvidarse de todas las ideas previas y simplemente practicar el zazén y determinar qué clase de experiencia se quiere en la práctica. Eso es naturalidad.

Hágase lo que se haga, es necesario mantener esta actitud. A veces solemos decir *ñu nan shin*, «mente blanda o flexible». *Ñu* es la sensación de lo blando. *Nan* es «algo que no es duro». *Shin* es «mente». *Ñu nan shin* quiere decir, pues, mente suave y natural. Cuando se posee esa mente, se tiene alegría de vivir. Cuando se pierde, se pierde todo. No se tiene nada. Aunque se piense que se tiene algo, no se tiene nada. Mas cuando todo lo que se hace emerge de la nada, entonces se tiene todo.

¿Se me comprende? Eso es lo que entendemos por naturalidad.

Vacuidad

Cuando se estudia el budismo, se debe hacer una limpieza general de la casa en la mente.

Para comprender bien el budismo, es necesario abandonar por completo toda idea preconcebida. Se ha de empezar por descartar la idea de la existencia o de que todo es substancial. La noción usual de la vida está basada firmemente en la idea de la existencia. Para la mayoría, todo existe; piensa que todo lo que ve y todo lo que oye existe. Desde ya, el pájaro que vemos y oímos existe, pero lo que quiero decir en este caso puede no ser exactamente lo mismo que lo que otro quiere decir. La comprensión budista de la vida incluye a la vez la existencia y la no existencia. El pájaro existe y no existe al mismo tiempo. Para nosotros, la noción de la vida basada exclusivamente en la existencia es herética. Tomar las cosas demasiado en serio, como si existieran substancial o permanentemente, está considerado una herejía. Es posible que la mayoría sea herética.

Para nosotros, la verdadera existencia viene de la vacuidad y vuelve nuevamente a la vacuidad. Lo que aparece a partir de la vacuidad es la verdadera existencia. Hay que pasar por el portón de la vacuidad. Esta idea de la existencia es muy difícil de explicar. Actualmente se comienza ya a sentir, por lo menos intelectualmente, la vacuidad del mundo moderno, la contradicción manifiesta de su cultura. En el pasado, por ejemplo, los japoneses sentían una firme confianza en la existencia permanente de su cultura y de su forma de vida tradicional, pero después de perder la guerra se han vuelto bastante escépticos. Hay quienes piensan que

esta actitud escéptica es horrible, pero en realidad es preferible a la vieja actitud.

Mientras se tenga cierta idea definida del futuro o alguna esperanza respecto de éste, no es posible tomar totalmente en serio el momento actual. Se dirá «puedo hacerlo mañana o el año que viene», en la creencia de que algo que existe hoy existirá mañana. Aunque uno no está esforzándose mucho, se espera siempre que si se sigue cierto camino, se alcanzará algo prometedor. Pero no hay camino fijo que exista permanentemente. No hay un camino establecido para nosotros. Tenemos que encontrar el propio camino en todo momento. Cualquier idea o camino establecidos por otra persona, por muy perfectos que sean, no son el verdadero camino para nosotros.

Cada uno debe trazarse su verdadero camino y, una vez trazado, él expresará el camino universal. Éste es el misterio. Cuando se comprende cabalmente una cosa, se comprende todo. Cuando se trata de comprender todo, se acaba por no comprender nada. Lo mejor es entenderse uno mismo y así se comprende todo. En cambio, cuando uno se esfuerza en trazar su propio camino, ayuda a los demás y éstos lo ayudarán a uno. Antes de trazar el propio camino, no podemos ayudar a nadie, y nadie puede ayudarnos. Para ser independientes en el verdadero sentido, hay que descartar todo lo que se tiene en la mente y descubrir algo enteramente nuevo y diferente, momento tras momento. Así es como se vive en este mundo.

Sostenemos, pues, que la verdadera comprensión proviene de la vacuidad. Cuando se estudia el budismo, se ha de hacer «una limpieza general de la casa». Se ha de sacar todo lo que se tiene en la mente y limpiarlo bien; si es necesario, puede volverse a poner todo en su lugar. Quizás se quieran conservar muchas cosas, de modo que una por una habrá que reubicarlas en sus sitios. Pero si no son necesarias, no hay necesidad de quedarse con ellas.

Vemos el pájaro en vuelo. A veces se ve también el giro de su vuelo. En realidad, no se ve ese giro, pero nos parece que sí. Esto también es bueno. Si se juzga necesario, debe reponerse lo que se sacó del propio cuarto. Pero antes de poner algo, habrá que sacar algo. Si no lo hacemos, el cuarto se llenará de trastos viejos e

inútiles.

Reflexionamos: «Paso a paso detengo el sonido del arroyo murmurante». Cuando se camina por la orilla del arroyo, se oye correr el agua. El sonido es continuo, pero uno debe ser capaz de interrumpirlo si lo desea. Esto es libertad, es renunciación. Se tienen varios pensamientos en la mente, uno tras otro; pero si uno quiere detener el pensar, puede hacerlo. Por lo tanto, cuando se es capaz de detener el sonido del arroyo murmurante, se aprecia la sensación del propio esfuerzo. Pero mientras tenemos una idea fija o nos aferramos a alguna manera habitual de hacer las cosas, no podemos apreciarlas en su verdadero sentido.

Cuando se busca la libertad, no puede encontrársela. La libertad absoluta misma ha de existir antes de que uno pueda obtener la libertad absoluta. Ésa es nuestra práctica. Nuestro camino no va siempre en la misma dirección. Unas veces se dirige al este, otras al oeste. Ir una milla hacia el oeste significa retroceder una milla al este. Generalmente, ir una milla hacia el este es lo contrario de ir una milla hacia el oeste. Mas si es posible ir una milla hacia el este, es natural que sea también posible ir una milla hacia el oeste. Esto es libertad. Sin esta libertad, no es posible concentrarse en lo que se hace. A veces se piensa que uno se concentra en algo pero, antes de lograr esta libertad, se siente cierto malestar en lo que se está haciendo. Como uno está sujeto a alguna idea de ir al este o al oeste, la actividad enfrenta una dicotomía o dualidad. Mientras se está sujeto a esta dualidad, no puede alcanzarse la libertad absoluta y uno no puede concentrarse.

La concentración no consiste en esforzarse por observar algo. En el zazén, si uno trata de mirar un punto fijo, se cansa después de cinco minutos aproximadamente. Eso no es concentración. Concentración significa libertad. Por eso el esfuerzo no ha de estar dirigido hacia algo. Uno debe concentrarse en la nada. En la práctica del zazén, se suele decir que la mente debe concentrarse en la respiración, mas para mantener la mente en la respiración, lo mejor es olvidarse completamente de uno mismo y simplemente sentarse y sentir la respiración. Si se concentra en la respiración, uno se olvida de sí mismo; al hacerlo, la mente se concentra en la respiración. No sé qué cosa ocurre primero. Así, pues, en realidad

no hay necesidad de esforzarse demasiado por concentrarse en la respiración. Lo práctico es hacer lo que esté al alcance de uno. Cuando se sigue esta práctica, finalmente se experimenta la verdadera existencia proveniente de la vacuidad.

Disposición, atención

La sabiduría es la disposición de la mente.

En el *Sutra Prajña Paramitá*, la cuestión más importante es, desde ya, la idea de la vacuidad. Antes de comprender la idea de la vacuidad todo parece existir substancialmente. Pero después de que nos damos cuenta de la vacuidad de las cosas, todo se vuelve real, no substancial. Cuando nos damos cuenta de que todo lo que vemos es parte de la vacuidad, dejamos de tener apego a la existencia, nos damos cuenta de que todo es mera forma y color relativos. A la vez, comprendemos el verdadero significado de la existencia relativa. Cuando oímos decir por primera vez que todo es una existencia relativa, la mayoría nos sentimos contrariados. Pero esta contrariedad proviene de una noción equivocada del hombre y la naturaleza. Y esto se debe a que nuestra manera de observar las cosas está profundamente arraigada en nuestras ideas centradas en el propio ser, y por eso nos sentimos contrariados cuando descubrimos que todo tiene sólo una existencia relativa. Sin embargo, cuando nos damos cuenta cabal de esta verdad, no experimentamos ningún sufrimiento.

Este sutra dice: «El Bodhisattva Avalokiteshvara observa que todo es vacuidad, por eso él desecha todo sufrimiento». No fue después de comprender esta verdad cuando superó el sufrimiento: advertir esta realidad equivale de por sí a una remoción del sufrimiento. O sea que la comprensión de la verdad es la salvación misma. Decimos «advertir» o «comprender», pero la comprensión de la verdad está siempre al alcance de la mano. No es después de practicar el zazén cuando nos damos cuenta de la verdad; aun antes

de practicarlo, la comprensión está en nosotros. La iluminación no se alcanza después de entender la verdad. Darse cuenta de la verdad es vivir, existir ahora y aquí. No es, pues, cuestión de comprensión o de práctica. Es un hecho esencial. En este sutra, Buda se refiere al hecho esencial que enfrentamos en todo momento. Esta cuestión es muy importante. Éste es el zazén de Bodhidharma. La iluminación está ahí aun antes de que lo practiquemos. Mas, por lo general, solemos comprender la práctica del zazén y la iluminación como dos cosas distintas: aquí está la práctica como un par de anteojos y, cuando ejercemos la práctica, que es como ponernos los anteojos, percibimos la iluminación. Ésta es la comprensión errónea. Los anteojos mismos son la iluminación y ponérselos es también la iluminación. Por lo tanto, hágase lo que se hiciere, o incluso si no se hace nada, la iluminación está ahí siempre. Así es como comprende la iluminación el Bodhidharma.

«Uno» no puede practicar el verdadero zazén porque es «uno» quien lo practica; si no es uno el que lo hace, entonces hay iluminación y verdadera práctica. Cuando uno lo hace, se crea cierta idea concreta de «tú» y «yo» y se crea también cierta idea particular de práctica o de zazén. De modo que aquí está uno, a la derecha, y allí el zazén, a la izquierda. Entonces el zazén y uno se vuelven dos cosas distintas. Cuando la combinación de la práctica y de uno es zazén, se trata de un zazén de rana. Para una rana, su posición sentada es zazén. Cuando una rana salta, eso no es zazén. Esta clase de entendimiento equivocado desaparece cuando realmente se comprende que la vacuidad significa que todo está siempre aquí. El ser completo no es la acumulación de todo. Es imposible dividir en partes una existencia entera. Está siempre aquí y siempre funcionando. Esto es la iluminación. Así, pues, en realidad no hay ninguna práctica en particular. En el sutra se dice «no hay ojos, ni oídos, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente…». Esta «no mente» es la mente zen, que lo incluye todo.

Lo importante en esa comprensión es saber observar bien y con libertad de pensamiento. Tenemos que pensar y observar las cosas sin estancarnos. Debemos aceptar sin dificultad las cosas tal cual son. Nuestra mente debe ser lo suficientemente flexible y receptiva como para comprender las cosas tal cual son. Cuando nuestro

pensar es flexible, se denomina pensar imperturbable. Este modo de pensar es siempre estable. Se llama atención. El pensar que está dividido en muchas formas no es el verdadero pensar. Nuestro pensar ha de basarse en la concentración. Eso es atención. Tenga o no objeto, la mente debe mantenerse estable, no dividida. Eso es zazén.

No es necesario hacer un esfuerzo para pensar de cierta manera en particular. El pensar no debe ser unilateral. Simplemente, se piensa con toda la mente y se ven las cosas tal como son, sin esfuerzo alguno. Simplemente, hay que ver y estar preparado para ver las cosas con toda la mente. Eso es la práctica del zazén. Cuando estamos preparados para pensar no tenemos necesidad de hacer un esfuerzo para lograrlo. Esto se llama atención. La atención es al mismo tiempo sabiduría. Por sabiduría no se entiende una facultad o filosofía en particular. Sabiduría es la disposición y preparación de la mente. Así, pues, la sabiduría puede abarcar diversas filosofías y enseñanzas y distintas clases de investigación y estudios. Pero no debemos aferrarnos a cierta sabiduría en particular, por ejemplo, la que enseñaba Buda. La sabiduría no es algo que se aprende. La sabiduría es algo que proviene de la atención de cada uno. Por eso, lo relevante es estar dispuesto a observar las cosas y estar dispuesto a pensar. Esto se llama vacuidad de la mente. La vacuidad no es otra cosa que la práctica del zazén.

La creencia en la nada

En nuestra vida cotidiana, el noventa y nueve por ciento de nuestro pensar es de carácter egocéntrico. ¿Por qué sufro? ¿Por qué tengo problemas?

Yo he descubierto la necesidad, la absoluta necesidad, de creer en la nada. Es decir, hay que creer en algo que no tiene forma ni color, en algo que existe antes que todas las formas y colores aparezcan. Ésta es una cuestión muy importante. No importa en qué dios o doctrina se crea; si uno se apega a ella, la creencia se basará en mayor o menor grado en una idea egocéntrica. Es el esfuerzo por lograr una fe perfecta con el objeto de obtener la propia salvación. Pero el logro de semejante fe perfecta llevará tiempo. Además, se ve uno involucrado en una práctica idealista. Mientras trata constantemente de realizar el propio ideal, no tiene tiempo para mantener la serenidad. En cambio, cuando se está preparado siempre para aceptar todo lo que vemos, como algo que surge de la nada, a sabiendas de que hay alguna razón para que surja una existencia fenoménica de determinada forma y color, entonces, en ese mismo momento, se logra la serenidad perfecta.

Cuando se tiene dolor de cabeza, hay razones para ello. Si se conoce la causa de ese dolor de cabeza, uno se siente mejor. Pero cuando no se sabe, uno tal vez se diga «¡oh, qué dolor de cabeza tengo! Tal vez se deba a que mi práctica es mala. ¡Si mi meditación o mi práctica zen fueran mejores, no tropezaría con esta clase de inconvenientes!». Cuando las condiciones se interpretan de esta manera, no se logra una completa fe en sí mismo, o en la propia práctica, hasta tanto no se alcanza la perfección. En este caso, es tan

grande la preocupación por salir adelante que me temo que no habrá tiempo para lograr la práctica perfecta. ¡De esa manera, no se librará uno del dolor de cabeza! Esta clase de práctica es más bien tonta, y no da resultado. Pero, cuando se cree en algo existente antes del dolor de cabeza, y se conoce la causa que lo motiva, entonces uno se siente mejor, naturalmente. Tener dolor de cabeza está bien porque significa que se tiene bastante salud como para experimentarlo. Si se tiene dolor de estómago, es porque el estómago tiene bastante salud como para sentir el dolor. Pero si el estómago se acostumbra a estar mal, no se sentirá dolor. ¡Eso es terrible! Llegar al final de la vida por un dolor de estómago.

Por eso es absolutamente necesario creer en la nada. Mas esto no quiere decir vacuidad. Hay algo, pero ese algo está siempre preparado para tomar alguna forma en particular, y en su actividad sigue ciertas reglas, teorías o verdades. Esto se llama naturaleza de Buda o el Buda mismo. Cuando esta existencia se personifica, la llamamos Buda; cuando la comprendemos como la suma verdad, la llamamos Dharma y, cuando aceptamos la verdad y actuamos como una parte del Buda o conforme a la teoría, nos llamamos a nosotros mismos Sangha. Pero aunque haya tres formas de Buda, se trata de una existencia que no tiene forma ni color y que siempre está dispuesta a tomar forma y color. Esto no es una simple teoría. No es meramente la enseñanza del budismo, sino la absolutamente necesaria comprensión de nuestra vida. Sin esta comprensión, nuestra religión no nos ayudará. Estaremos atados a nuestra religión y tendremos mayores inconvenientes por culpa de ella. Si ustedes se convierten en víctimas del budismo, quizás yo me sienta muy contento, pero ustedes no lo estarán tanto. Por eso es muy, muy importante esta clase de comprensión.

Cuando se practica el zazén en la oscuridad, es posible que uno oiga la lluvia que cae del techo. Después, la niebla maravillosa se deslizará por entre los árboles y más tarde aún, cuando la gente comience a trabajar, verá las hermosas montañas. Pero algunos se disgustarán al oír la lluvia mientras están acostados en la cama por la mañana, porque se olvidan de que luego verán salir el radiante sol por el oriente. Cuando concentramos la mente en nosotros mismos, tenemos esta clase de preocupación. Pero cuando nos

aceptamos a nosotros mismos como la personificación de la verdad o la naturaleza de Buda, no tenemos preocupación alguna. Pensamos «ahora está lloviendo», pero no sabemos qué pasará después, y a la hora de salir a la calle, tal vez el día sea hermoso o haya tormenta. Y como no sabemos, lo mejor es gozar por ahora del sonido de la lluvia. Esta actitud es la más correcta. Cuando uno se ve a sí mismo como personificación temporal de la verdad, no tiene dificultad alguna. Apreciará lo que lo rodea y se apreciará a sí mismo como parte maravillosa de la gran actividad de Buda, incluso en medio de las dificultades. Éste es nuestro modo de vivir.

Expresado en la terminología budista, debemos comenzar con la iluminación y proseguir hacia la práctica y luego hacia el pensar. Generalmente, el pensar se centra más bien en el propio ser. En nuestra vida cotidiana, el pensar se centra el noventa y nueve por ciento de las veces en el propio ser: «¿por qué sufro? ¿Por qué tengo problemas?». Esto constituye el noventa y nueve por ciento de nuestro pensar. Por ejemplo, cuando empezamos a estudiar las ciencias o un sutra difícil, pronto nos agobia el sueño o nos entra modorra. ¡En cambio, estamos siempre bien despiertos y mostramos gran interés cuando se trata de nuestro pensar centrado en el propio ser! Mas cuando la iluminación viene primero, antes que el pensar, antes que la práctica, este pensar y esta práctica no se centran en el propio ser. Por iluminación entiendo el creer en la nada, creer en algo sin forma ni color que está dispuesto a tomar forma o color. Esta iluminación constituye la verdad inmutable. En esta verdad original deberán basarse nuestra actividad, nuestro pensar y nuestra práctica.

Inclinación, no inclinación

Cuando nos inclinamos a algo bello, eso es también actividad de Buda.

Dogen-zenji ha dicho: «Aunque es medianoche, el alba está ya aquí; aunque llega el alba, es de noche». Esta clase de afirmación encierra la comprensión transmitida por Buda a los patriarcas y por los patriarcas a Dogen y a nosotros. La noche y el día no son distintos. Al mismo hecho a veces se le llama noche, otras día. Son la misma cosa.

La práctica del zazén y la actividad cotidiana son una misma cosa. Llamamos al zazén vida cotidiana y a la vida cotidiana zazén. Pero, generalmente, pensamos «ahora terminó el zazén y vamos a emprender nuestra vida cotidiana». Mas ésta no es la comprensión correcta. Son la misma cosa. No tenemos a dónde escapar. Por eso ha de haber calma en la actividad y en la calma ha de haber actividad. La calma y la actividad no son dos cosas distintas.

Toda existencia depende de alguna otra cosa. Estrictamente hablando, no hay existencia individual separada. Hay simplemente muchos nombres para una existencia. A veces la gente enfatiza la unidad, pero ésta no es nuestra comprensión. Nosotros no recalcamos ningún aspecto en particular, ni siquiera la unidad. La unidad es valiosa, pero la variedad es también maravillosa. La gente suele pasar por alto la unidad y recalcar la existencia absoluta única, mas ésta es una comprensión unilateral. En esta comprensión, hay una especie de laguna entre la variedad y la unidad. Pero la unidad y la variedad son lo mismo y por eso ha de apreciarse la unidad de cada existencia y también por eso ha de

recalcarse la vida cotidiana y no algún estado mental en particular. Se debe encontrar la realidad de cada instante y de cada fenómeno. Ésta es una cuestión muy importante.

Dogen-zenji ha dicho: «Aunque todo tiene naturaleza de Buda, nosotros amamos las flores y no nos gusta la maleza». Esto es cierto en cuanto a la naturaleza humana. Pero el que nos inclinemos a lo bello es de por sí parte de la actividad de Buda. El que no nos guste la maleza es también actividad de Buda. Conviene entenderlo así. Si se entiende así, está bien gustar de algo. Cuando gustamos de Buda, ésa no es una inclinación negativa. En el amor debe haber odio o no atracción. Y en el odio debe haber amor o aceptación. Amor y odio son una misma cosa. Pero no hay que inclinarse solamente al amor. Hay que aceptar también el odio. Hay que aceptar la maleza, pese a lo que sintamos acerca de ella. Si no gusta, no se la ama; si se la ama hay que amarla bien.

Generalmente, nos criticamos a nosotros mismos por tender a la injusticia con lo que nos rodea; nos culpamos por esta actitud de no aceptación. Pero hay una diferencia muy sutil entre la manera usual de aceptar las cosas y nuestra manera de aceptarlas, aunque quizás parezcan ser iguales. Se nos ha enseñado que no hay interrupción entre la noche y el día ni entre el tú y el yo. Esto significa unidad. Pero no recalcamos ni siquiera la unidad. Si hay unidad, no es necesario recalcarla.

Dogen ha dicho: «Aprender algo es conocerse a sí mismo. Estudiar el budismo es estudiarse a sí mismo». Aprender algo no es adquirir lo que no se sabía ya de antemano. Uno sabe algo antes de aprenderlo. No hay ninguna brecha entre el «yo» antes de saber algo y el «yo» después de saberlo. No la hay tampoco entre el ignorante y el sabio. Una persona tonta es una persona sabia. Una persona sabia es una persona tonta. Pero, por lo regular, pensamos: «Él es tonto y yo soy sabio» o «yo era tonto, pero ahora soy sabio». ¿Cómo podemos ser sabios si somos tontos? Pero la comprensión transmitida desde Buda a nosotros es que no hay diferencia de ninguna especie entre el hombre tonto y el hombre sabio. Así es. Pero al decir esto, la gente tal vez piense que estoy recalcando la unidad. No es eso. No se recalca nada. Todo lo que tratamos de hacer es conocer las cosas tal como son. Si lo logramos, no hay nada

que señalar. No hay manera de captar nada. No hay nada que captar. No podemos recalcar ninguna cuestión. Sin embargo, como dijo Dogen: «Una flor se marchita aunque la amemos, y la maleza crece aunque no la amemos». Aunque sea así, ésta es nuestra vida.

Así es cómo hemos de entender la vida. De esta forma, no hay problemas. Al recalcar cualquier cuestión en particular, siempre se presentan inconvenientes. Por eso debemos aceptar las cosas simplemente como son. Ésa es la manera de entenderlo todo y de vivir en este mundo. Este tipo de experiencia es algo que va más allá de nuestro pensamiento. En el terreno del pensar, hay diferencia entre la unidad y la variedad, pero en la experiencia real, la variedad y la unidad son la misma cosa. Cuando se crea cualquier idea de unidad o variedad, la idea lo posee a uno. Y hay que continuar con el pensamiento interminable, aunque en realidad no hay necesidad de pensar.

Emocionalmente solemos tener muchos problemas, pero no son problemas reales. Son algo creado. Son problemas provocados por nuestras ideas o puntos de vista centrados en el propio ser. Hay problemas porque señalamos algo. Pero, en realidad, no es posible señalar algo en particular. La felicidad es pesar y el pesar es felicidad. Hay dificultades en la felicidad y felicidad en las dificultades. Aunque nos sentimos de distintas maneras, no hay real diferencia. En esencia son la misma cosa. Ésta es la verdadera comprensión venida de Buda a nosotros.

La calma

Para los estudiantes de Zen basta la maleza es un tesoro.

Hay un poema Zen que dice así: «Después que el viento deja de soplar, veo una flor que cae. Por el pájaro que canta percibo la calma de la montaña». Hasta que algo no viene a perturbarla, no percibimos la calma. Sólo cuando surge una perturbación en ella, solemos descubrir la calma. Según un refrán japonés, «para la luna hay la nube; para la flor, el viento». Cuando vemos una parte de la luna cubierta por las nubes o por un árbol o cualquier maleza, nos damos mejor cuenta de lo redonda que es. Pero cuando vemos la luna clara, sin nada que la cubra, no percibimos su redondez de la misma manera que al verla a través de cualquier otra cosa.

Cuando practicamos el zazén, la mente se halla en completa calma. No se siente nada. Simplemente, uno se sienta. Pero esa calma que proviene del estar sentado, lo alienta a uno en la vida cotidiana. Así, pues, es como uno halla el valor que tiene el Zen en la vida cotidiana, y no sólo cuando se está sentado. Pero eso no significa que se ha de descuidar el zazén. Aun cuando no se sienta nada al estar sentado, si no se tiene esta experiencia del zazén, no se puede lograr nada. Lo que se logra es únicamente maleza o árboles o nubes en la vida diaria, pero no se ve la luna. Por eso uno siempre se está quejando de algo. Pero la maleza, que para la mayoría es un obstáculo inútil, para los estudiantes de Zen es un tesoro. Con esta actitud, hágase lo que se hiciere, la vida se convierte en un arte.

Cuando se practica el zazén, no se debe tratar de alcanzar nada. Uno debe, simplemente, sentarse con completa calma de la mente y

no contar con nada. Se ha de mantener el cuerpo derecho sin inclinarse y sin apoyarse en nada. Mantener el cuerpo derecho significa no contar con nada. De este modo, se obtendrá una completa calma física y mental. Pero en el zazén, apoyarse en algo o tratar de hacer algo es dualista y no es calma completa.

En nuestra vida cotidiana, generalmente estamos siempre intentando hacer algo, intentando transformar algo en alguna otra cosa, o intentando lograr algo. Este intento ya es, de por sí, una expresión de nuestra verdadera naturaleza. El significado reside en el esfuerzo mismo. Debemos determinar el significado de nuestro esfuerzo antes de lograr algo. Dogen decía: «Debemos lograr la iluminación antes de lograr la iluminación». No es después de haber logrado la iluminación cuando comprendemos su verdadero significado. La intención de hacer algo es de por sí la iluminación. Cuando sufrimos una dificultad o una desgracia, allí tenemos iluminación. Cuando estamos rodeados de impureza, debemos tener serenidad. Por lo regular, vivir la vida evanescente resulta muy difícil pero, sólo dentro de la fugacidad de la vida, podemos encontrar la dicha de la vida eterna.

Continuando la práctica con esta clase de comprensión, uno puede mejorarse a sí mismo. Pero si se trata de alcanzar algo sin esta comprensión, no es posible aplicarse correctamente. Se pierde uno mismo en la lucha por su meta; no se logra nada: sólo se continúa sufriendo las dificultades. Pero con la comprensión correcta es posible progresar algo. Entonces lo que se haga, aun cuando no sea perfecto, estará basado en la naturaleza más íntima y poco a poco se irá logrando algo.

¿Qué es más importante: alcanzar la iluminación o alcanzar la iluminación antes de alcanzar la iluminación? ¿Ganar un millón de dólares o disfrutar la vida en el esfuerzo, poco a poco, aunque sea imposible ganar ese millón? ¿Tener éxito o encontrar algún sentido en el esfuerzo por lograr ese éxito? El que no sabe la respuesta no será capaz de practicar el zazén, pero si la sabe, habrá encontrado el verdadero tesoro de la vida.

Experiencia, no filosofía

Hay algo de blasfemia en decir que el budismo es perfecto como filosofía o enseñanza, sin saber lo que realmente es.

Aunque hay muchas personas en este país interesadas en el budismo, pocas de ellas se interesan en la forma pura. La mayoría está interesada en estudiar las enseñanzas o la filosofía del budismo. Al compararlo con otras religiones, aprecian lo satisfactorio que es intelectualmente. Pero que el budismo sea o no filosóficamente profundo o bueno o perfecto no viene al caso. Nuestro propósito es mantener nuestra práctica en su forma más pura. A veces me parece que hay algo de blasfemia en decir que el budismo es perfecto como filosofía o enseñanza, sin saber lo que realmente es.

Para el budismo (y para nosotros) la práctica del zazén en grupo es lo más importante, porque esta práctica es la forma original de vida. No se puede apreciar el resultado de los esfuerzos de nuestra vida sin conocer primero el origen de las cosas. Nuestros esfuerzos han de tener cierto significado. Una vez conocido ese significado, ya se puede encontrar la fuente original. No conviene preocuparse por el resultado de nuestros esfuerzos sin determinar antes su origen. Si ese origen no es claro y puro, nuestros esfuerzos no serán puros, y el resultado no será satisfactorio. Cuando tornamos a nuestra naturaleza original y hacemos incesantes esfuerzos sobre esta base, apreciamos el resultado de ellos de momento en momento, día tras día, año tras año. Así es como hemos de apreciar nuestra vida. Los que se interesan únicamente en el resultado de sus esfuerzos no tienen la oportunidad de apreciarlos, porque no obtendrán nunca

ningún resultado. Pero si en todo momento surge el esfuerzo desde su origen puro, todo lo que se haga saldrá bien y uno estará satisfecho de todo lo hecho.

En la práctica zazén, tornamos a nuestra forma pura de vida, más allá de toda idea de provecho y más allá de toda fama o ganancia. Mediante la práctica, mantenemos sencillamente nuestra naturaleza original tal cual es. No es necesario intelectualizar acerca de lo que es nuestra naturaleza pura original, porque está más allá de nuestra comprensión intelectual. Y no hay ninguna necesidad de apreciarla, porque rebasa los límites de nuestra apreciación. Así es, pues, que nuestra práctica consiste simplemente en sentarse, sin ninguna idea de ganancia y con la más pura de las intenciones, y permanecer tan tranquilos como nuestra naturaleza original. Ésta es nuestra práctica.

El zendo no encierra nada de fantasía. Sencillamente venimos y nos sentamos. Después de comunicarnos unos con otros, nos marchamos a casa y reanudamos nuestra propia actividad cotidiana como una continuación de nuestra práctica pura, en el disfrute de nuestra verdadera forma de vida. Sin embargo, esto es muy poco común. Dondequiera que voy, la gente me pregunta ¿qué es el budismo?, y apresta sus cuadernos para anotar la respuesta. ¡Ya pueden imaginarse cómo me siento! Pero aquí sólo practicamos zazén. Eso es todo lo que hacemos y somos felices con esta práctica. Para nosotros, no hay necesidad de entender qué es el Zen. Estamos practicando zazén. De modo que no necesitamos saber intelectualmente qué es el Zen. Esto es, creo, muy fuera de lo usual en la sociedad norteamericana. En Norteamérica hay muchas pautas de vida y muchas religiones. Por eso parece bastante natural que se hable de la diferencia entre esas religiones y que se las compare entre sí. Pero nosotros no tenemos necesidad alguna de comparar el budismo con el cristianismo. El budismo es el budismo y el budismo es nuestra práctica. Ni siquiera sabemos qué estamos haciendo cuando practicamos con la mente pura. Por eso, no podemos comparar nuestro camino con el de otras religiones. Es posible que alguien diga que el budismo Zen no es una religión. Quizás sea así, o quizás el budismo Zen sea una religión previa a la religión. Tal vez por eso no sea religión en el sentido ordinario de la palabra.

Mas es maravilloso y aunque no estudiemos lo que es intelectualmente, aunque no tengamos catedrales ni ornamentos lujosos, quizás nos permita apreciar nuestra naturaleza original. Esto me parece lejos de lo usual.

El budismo original

En realidad, nosotros no pertenecemos a la escuela Soto en absoluto.
Simplemente, somos budistas. No somos ni siquiera budistas Zen. Si entendemos esto, somos verdaderos budistas.

Caminar, ponerse de pie, sentarse y acostarse son las cuatro actividades o formas de comportamiento en el budismo. El zazén no es una de esas cuatro formas de comportamiento, y según Dogen-zenji, la escuela Soto no es una de las muchas del budismo. Tal vez la escuela Soto china sea una de las muchas escuelas del budismo pero, según Dogen, su camino no era una de las muchas escuelas de budismo. Siendo esto así, es posible preguntarse por qué recalcamos tanto la postura sentada o por qué insistimos en tener maestros. Eso se debe a que el zazén no es simplemente una de las cuatro formas de comportamiento. El zazén es una práctica que incluye innumerables actividades, el zazén es anterior a Buda y continuará por siempre. Por eso no puede compararse esa postura de sentarse con las otras cuatro actividades.

Por lo general, la gente recalca alguna posición especial o cierta comprensión del budismo en particular y piensa «esto es el budismo». Pero no podemos comparar nuestro camino con las prácticas que la gente entiende normalmente. Nuestra enseñanza no puede compararse con otras enseñanzas budistas. Por esta razón debemos tener un maestro que no se apegue a cierta comprensión del budismo en particular. La enseñanza original del Buda incluye a todas las escuelas. Como budistas, nuestro esfuerzo tradicional ha

de ser como el del Buda. No debemos apegarnos a ninguna escuela o doctrina en particular. Pero, por lo general, cuando no se tiene un maestro y nos enorgullecemos de nuestra propia comprensión, se nos escapa la característica original de la enseñanza de Buda, que incluye a todas las enseñanzas.

Como Buda fue el fundador de la doctrina, la gente, tentativamente, denominó budismo a esa enseñanza. Pero en realidad el budismo no es una enseñanza en particular. El budismo es simplemente la Verdad, que incluye en sí diversas verdades. La práctica de zazén es aquélla que incluye las diversas actividades de la vida. De modo que en realidad no recalcamos exclusivamente la postura sentada. El modo de sentarse es el modo de actuar. Sentándonos, estudiamos cómo actuar. Ésta es la actividad básica para nosotros. Por eso practicamos el zazén de esta manera. Pero aunque practicamos el zazén, no debemos denominarnos la escuela Zen. Simplemente practicamos el zazén siguiendo el ejemplo de Buda. Por eso lo practicamos. Buda nos enseñó a actuar mediante nuestra práctica y por eso nos sentamos.

Hacer algo, vivir el momento, representa la actividad temporal de Buda. Sentarse de esta manera es ser el Buda mismo, ser como el Buda histórico. Lo mismo puede decirse de todo lo que hacemos. Toda es actividad del Buda. Por lo tanto, sea lo que fuere lo que hagamos o nos abstengamos de hacer, Buda está en esa actividad. Cuando no se comprende a Buda de esa manera, se piensa que lo que se hace es lo más importante, sin saber quién es el que realmente está haciéndolo. Uno piensa que está haciendo muchas cosas, pero, en realidad, es Buda quien lo hace todo. Cada uno de nosotros tiene nombre propio, pero ese nombre es uno de los muchos nombres de Buda. Cada uno de nosotros emprende muchas actividades, pero cada una de ellas es una actividad del Buda. Cuando no entiende esto, la gente suele recalcar alguna actividad en particular. Cuando se recalca el zazén, éste no es verdaderamente zazén. Aunque al parecer se está sentado de la misma manera que el Buda, hay una gran diferencia en la comprensión de nuestra práctica. Esas personas toman la postura de sentarse tan sólo como una de las cuatro posturas básicas del hombre y piensan «ahora tomamos esta postura». Pero el zazén es

todas las posturas y cada una de ellas es la postura de Buda. Ésta es la correcta comprensión de la postura de zazén. Cuando se practica de esa manera, eso es budismo. Ésta es una cuestión muy importante.

Así es que Dogen no se llamaba a sí mismo maestro Soto o discípulo Soto. Dogen solía decir: «La gente puede llamarnos la escuela Soto, pero no hay razón para que nosotros mismos nos llamemos Soto». Ninguna escuela debe considerarse una escuela separada. Debe ser simplemente una forma tentativa del budismo. Pero mientras las diversas escuelas no acepten ese modo de ver, y en tanto continúen llamándose por sus nombres particulares, tendremos que aceptar el nombre provisional de Soto. Sin embargo, quiero aclarar esta cuestión. En realidad nosotros no somos la escuela Soto en absoluto. Somos simplemente budistas. Ni siquiera somos budistas Zen. Sencillamente, somos budistas. Cuando entendemos este punto, somos verdaderamente budistas.

La enseñanza de Buda está en todas partes. Hoy está lloviendo. Ésta es la enseñanza de Buda. La gente piensa que su propio camino o que su convicción religiosa es el camino de Buda, sin saber lo que está oyendo, lo que está haciendo o dónde está. La religión no es cierta enseñanza en particular. La religión está en todas partes. Tenemos que entender de esta manera nuestra enseñanza. Debemos olvidar todo lo referente a una enseñanza en particular. No debemos preguntarnos cuál es la buena y cuál, la mala. No ha de haber ninguna enseñanza en particular. La enseñanza está a cada momento, en cada existencia. Ésa es la verdadera enseñanza.

Más allá de la conciencia

Lograr una mente pura en un estado de ilusión, es práctica. Cuando uno trata de excluir la ilusión, sólo consigue hacerla; más persistente. Hay que decir simplemente «oh, esto no es más que una ilusión», y no alterarse por ello.

Debemos establecer nuestra práctica donde no haya ni práctica ni iluminación. Mientras practiquemos el zazén donde hay práctica o iluminación, no tendremos ninguna posibilidad de lograr una paz perfecta en nosotros. En otras palabras, debemos creer firmemente en nuestra verdadera naturaleza. Esta verdadera naturaleza va más allá de nuestra experiencia consciente. La práctica y la iluminación, el bien y el mal, sólo se perciben en nuestra experiencia consciente. Pero hagamos o no la experiencia de nuestra verdadera naturaleza, lo que existe allí, más allá de la conciencia, verdaderamente existe, y es en ese lugar donde tenemos que establecer el fundamento de nuestra práctica.

Lo que es más, tener algo bueno en la mente no está del todo bien. Buda solía decir: «Se debe ser de esta manera y no de esta otra». Pero llevar en la mente este decir suyo tampoco está bien. Es una especie de carga y quizás no nos sintamos bien con ella.

De hecho, quizás abrigar cierta mala voluntad sea preferible a tener alguna idea acerca de lo que está bien o acerca de lo que se debería hacer. Tener cierto grado de mala voluntad en la mente es a veces muy agradable. Es cierto, en realidad no se trata de bien o de mal. Lo que importa es que se sienta uno en paz o no, y que se adhiera a ello o no.

Cuando se tiene algo en la conciencia no hay perfecta serenidad. El mejor camino para llegar a una perfecta serenidad es olvidarlo todo. Entonces la mente está en paz y tiene amplitud y claridad suficientes como para ver y sentir las cosas tal como son sin ningún esfuerzo. La mejor manera de lograr la serenidad perfecta consiste en no retener ninguna idea de las cosas, sean cuales fueren; olvidar todo lo referente a ellas y no dejar rastro alguno o sombra de pensamiento. Pero cuando uno trata de detener la mente o ir más allá de la actividad consciente, sólo se consigue echarse una carga más. «Yo debo detener mi mente en la práctica, pero no puedo. Mi práctica no es muy buena». Esta clase de idea es otra manera incorrecta de practicar. No se debe refrenar la mente, sino más bien dejarlo todo como está. Así las ideas no quedarán en la mente por mucho tiempo. Vendrán como vengan y se irán siguiendo su curso natural. Por fin, la mente se mantendrá clara y vacía durante mucho tiempo.

Así que lo más importante en la práctica es mantener una firme convicción en la vacuidad original de la mente. En los textos sagrados budistas se emplean a veces vastas analogías con el propósito de describir ese estado de mente vacía. A veces se usa un número astronómico, tan grande que sobrepasa toda cuenta. Esto significa renunciar al cálculo. Cuando es tan grande que no se puede apreciar, entonces se pierde el interés y se acaba por renunciar. Esta clase de descripción también puede suscitar una especie de interés en el número innumerable que ayudará a detener el pensar de la mente pequeña.

Pero la experiencia más pura del estado mental vacío se logra cuando uno se sienta en zazén. En realidad, la vacuidad de la mente no es ni siquiera un estado mental, sino que es la esencia original de la mente que experimentaron Buda y el Sexto Patriarca. «Esencia de la mente», «mente original», «cara original», «naturaleza de Buda», «vacuidad»: todas estas expresiones designan la calma absoluta de nuestra mente.

Uno sabe descansar físicamente, pero no mentalmente. Nos acostamos en la cama, pero la mente sigue atareada; aunque uno duerma, la mente está atareada soñando. La mente está siempre intensamente activa. Eso no es muy bueno. Hay que saber renunciar

a la mente pensante, la mente atareada. Para ir más allá de la facultad de pensar, es necesario creer con firmeza en la vacuidad de la mente. Cuando se cree firmemente en el descanso perfecto de la mente, se retorna al estado puro original.

Dogen-zenji dice: «Hay que establecer la práctica en estado de ilusión». Aunque uno crea que está en estado de ilusión, la mente pura está allí. Lograr la mente pura en estado de ilusión, es práctica. Cuando se tiene la mente pura, la mente esencial, en el estado de ilusión, ésta se desvanecerá. No puede perdurar si uno dice «esto no es más que una ilusión». Se avergüenza, se escapa. Por eso hay que establecer la práctica en el estado de ilusión. Experimentar la ilusión es práctica. Esto es lograr la iluminación antes de alcanzarla. Aunque uno no la alcance, la logra. Entonces, cuando dice «esto no es más que una ilusión», ello en realidad es la iluminación en sí misma. Cuando uno trata de expulsar la ilusión, sólo consigue hacerla más persistente y la mente se atareará cada vez más tratando de manejarla. Esto no es bueno. Lo mejor es decir simplemente «oh, no es más que una ilusión». Cuando uno simplemente observa el estado de ilusión, logra la verdadera mente, la mente calma, la mente apacible. En cambio, cuando empieza a luchar con ella, uno queda envuelto en la misma ilusión.

De modo que, alcáncese o no la iluminación, basta con sentarse en zazén. Cuando se trata de alcanzar la iluminación se recarga mucho la mente. La mente no tiene suficiente claridad para ver las cosas tal como son. Cuando verdaderamente se ven las cosas tal como son, se las verá tal como deben de ser. Por una parte, tenemos que lograr la iluminación —así es como las cosas deben ser—. Pero por otro lado, mientras seamos seres físicos, la verdad es que resulta bastante difícil lograr esa iluminación.

Ésa es la realidad de las cosas por el momento. Pero si comenzamos por sentarnos, ambos aspectos de nuestra naturaleza quedan de manifiesto y vemos las cosas al mismo tiempo tal como son y como deberían ser. Como no somos buenos, en este momento, queremos mejorarnos, pero al lograr el estado trascendental de la mente, vamos más allá de las cosas tal como son y tal como deberían ser. En la vacuidad de la mente original, son una misma cosa, y allí encontramos nuestra serenidad perfecta.

Por lo general, la religión se desarrolla en el reino de la conciencia, y procura perfeccionar su organización construyendo hermosos edificios, componiendo música, cultivando filosofía, etcétera. Éstas son actividades religiosas realizadas en el mundo consciente. Pero el budismo recalca el mundo del inconsciente. La mejor manera de desarrollar el budismo es sentarse en zazén, simplemente sentarse, con una verdadera creencia en nuestra verdadera naturaleza. Esto es mucho mejor que leer libros o estudiar la filosofía del budismo. Por supuesto, es necesario estudiar la filosofía, porque fortalece la convicción. La filosofía del budismo es tan universal y lógica que no es únicamente la filosofía del budismo, sino la de la existencia misma. El objeto de la enseñanza budista es orientarnos hacia la vida misma que existe más allá de la conciencia en la mente pura original. Todas las prácticas budistas están dirigidas a proteger esta verdadera enseñanza, y no a propagar el budismo de una manera mística maravillosa. Así es que cuando examinamos verbalmente la religión, hemos de hacerlo de la manera más común y universal. No debemos tratar de propagar nuestro camino mediante un maravilloso pensamiento filosófico. En algunos sentidos, el budismo es más bien polémico, y hay en él cierto espíritu de controversia, porque debe proteger su camino de las interpretaciones místicas o mágicas de la religión. Pero el debate filosófico no es lo mejor para comprender el budismo. Para ser un budista sincero, lo mejor es sentarse. Nosotros somos muy afortunados porque tenemos un lugar para sentarnos de esta manera. Mi deseo es que ustedes tengan una creencia firme, amplia, imperturbable en el zazén que sólo consiste en sentarse. Sentarse simplemente, eso basta.

La iluminación de Buda

Cuando uno se enorgullece del logro o se desanima en el esfuerzo idealista, la práctica nos encierra tras una gruesa pared.

Me siento muy contento de estar aquí en el día en que Buda alcanzó la iluminación bajo el árbol Bo. Al lograr la iluminación bajo el árbol Bo, Buda dijo: «Es maravilloso ver la naturaleza de Buda en todo y en cada individuo». Lo que quiso decir es que cuando practicamos el zazén poseemos la naturaleza de Buda y cada uno de nosotros es el mismo Buda. El mero hecho de sentarse bajo el árbol Bo o de sentarse en la postura de piernas cruzadas no es lo que él entendía por práctica. En verdad, ésta es la postura básica o el camino original para nosotros, pero en realidad lo que Buda quiso decir era que las montañas, los árboles, el agua que corre, las flores y las plantas —todo tal cual es— son el camino que es Buda. O sea, que todo está realizando actividad de Buda, cada cosa a su propio modo.

Pero la manera en que cada cosa existe no ha de interpretarse aisladamente en su propio reino consciente. Lo que vemos o lo que oímos es sólo una parte o una idea limitada de lo que realmente somos. Mas cuando simplemente somos —cada uno a su propio modo— estamos expresando al Buda mismo. En otras palabras, cuando practicamos algo como zazén, está presente el camino de Buda, o la naturaleza de Buda. Cuando preguntamos qué es la naturaleza de Buda, ésta desaparece. Pero cuando simplemente practicamos el zazén, tenemos una completa comprensión de esa naturaleza. La única manera de entender la naturaleza de Buda

consiste simplemente en practicar el zazén, en estar simplemente aquí tal cual somos. Así es que lo que Buda consideraba la naturaleza de Buda era estar allí, tal cual él era, más allá del reino de la conciencia.

La naturaleza de Buda es nuestra naturaleza original; la tenemos antes de practicar el zazén y antes de que la reconozcamos en términos conscientes. Así es que, en este sentido, cualquier cosa que hacemos es la actividad de Buda. Cuando uno quiere entenderlo, no puede entenderlo. Cuando se renuncia a tratar de entender, surge siempre la verdadera comprensión. Generalmente, después del zazén suelo dar una charla. Pero la gente no viene meramente para oír mi charla, sino para practicar el zazén. No debemos jamás olvidar esto. Lo que me mueve a dar la charla es el deseo de alentarlos a ustedes en la práctica del zazén al modo de Buda. Por eso decimos que, aunque se tenga naturaleza de Buda, si se vacila entre practicar el zazén o no practicarlo, o si no se puede admitir que uno es un Buda, entonces no se comprende ni la naturaleza de Buda ni el zazén. Pero cuando se practica el zazén como lo hacía Buda, se comprende cuál es nuestro camino. Aunque nosotros no hablamos mucho, a través de nuestra actividad, nos comunicamos con otros voluntaria o involuntariamente. Debemos estar siempre lo suficientemente alertas como para comunicarnos con o sin palabras. Cuando no se comprende este punto, se pierde lo más importante del budismo.

No debemos abandonar esta forma de vida, dondequiera que estemos. Eso se llama «ser Buda» o «ser el amo». Adondequiera que uno vaya, debe ser el amo de lo que lo rodea. Esto significa que no debemos perder el camino, y a esto se lo denomina Buda, porque si se existe siempre de esta manera, uno es el Buda mismo. Sin tratar de ser Buda, se es. Así es como alcanzamos la iluminación. Alcanzar la iluminación significa estar siempre con Buda. Repitiendo lo mismo una y otra vez, adquirimos este tipo de comprensión. Pero si uno yerra en este punto y se enorgullece de lo logrado, o se desanima a causa del esfuerzo idealista, la práctica lo confinará tras una gruesa pared. No debemos quedar encerrados tras esa gruesa pared construida por nosotros mismos. Así, cuando llega la hora del zazén, simplemente debe uno levantarse, ir y sentarse con el

maestro, hablar con él, escucharlo y luego regresar otra vez a casa. Todos estos procedimientos son nuestra práctica. De esa manera, sin ninguna idea de logro, se es siempre Buda. Ésta es la verdadera práctica del zazén. Así es como se llega a comprender el verdadero significado de la primera sentencia de Buda: «Ved la naturaleza de Buda en los diversos seres y en cada uno de nosotros».

EPÍLOGO

La mente zen

Antes de que deje de llover ya oímos el canto del pájaro y bajo la densa capa de nieve ya vemos las blancas campanillas y algún retoño.

En Norteamérica no podemos definir a los budistas Zen de la misma manera que lo hacemos en Japón. Los estudiantes norteamericanos no son monjes, aunque tampoco son enteramente laicos. Yo lo veo de esta manera: es claro que ustedes no son monjes, pero lo curioso es que no son tampoco legos. Me parece que son un caso especial, porque desean una práctica que no es exactamente la del monje, pero tampoco la del lego. Ustedes van en camino de lograr una forma apropiada de vida. Creo que así es nuestra comunidad Zen, nuestro grupo.

Pero también conviene que sepamos cuál es nuestro camino original indiviso y cuál es la práctica de Dogen. Dogen-zenji decía que algunos pueden lograr la iluminación y otros no. Ésta es una cuestión que me interesa mucho. Aunque todos seguimos la misma práctica fundamental y la llevamos a cabo de la misma manera, algunos logran la iluminación y otros no. Esto significa que aunque no experimentamos la iluminación, si nos sentamos en forma adecuada, con la actitud y la comprensión de la práctica correctas, eso es Zen. Lo principal es practicar con seriedad y lo más importante es comprender la gran mente y tener confianza en ella.

Decimos «gran mente» o «pequeña mente» o «mente de Buda» o

«mente zen». Estas palabras significan algo, como se sabe, pero algo que no podemos ni debemos tratar de entender en términos de la experiencia. Hablamos de la experiencia de la iluminación, pero ella no es formulable en términos de bien o mal, tiempo o espacio, pasado o futuro. Es una experiencia que trasciende esas distinciones o sentimientos. Por eso, no debemos preguntar «qué es la experiencia de la iluminación». Esa clase de pregunta significa que uno no sabe lo que es la experiencia zen. La iluminación no se busca por la vía del modo ordinario de pensar. Cuando uno no está identificado con este modo de pensar tiene cierta posibilidad de comprender qué es la experiencia zen.

La gran mente en la cual debemos confiar no es algo que se pueda experimentar objetivamente. Es algo que está siempre con uno, siempre es parte de uno. Los ojos son parte de uno aunque uno no puede ver los ojos y los ojos no pueden verse a sí mismos. Los ojos ven solamente las cosas externas, los objetos. Cuando uno reflexiona sobre sí mismo, ése sí mismo deja de ser el verdadero sí mismo. Uno no se puede proyectar a sí mismo como algo objetivo sobre lo cual se piensa. La mente que está siempre con uno no es solamente la mente de uno, es la mente universal, siempre la misma, que no difiere de la mente de otros. Es la mente zen. Es una gran, gran mente. Esta mente es todo lo que se ve. Nuestra verdadera mente está siempre con todo lo que se ve. Aunque no se conozca la propia mente, allí está; en el preciso momento en que uno ve algo, allí está ella. Esto es muy interesante. La mente está siempre con las cosas que uno observa. Así, pues, esta mente lo es todo al mismo tiempo.

La verdadera mente es la mente observadora. Uno no puede decir «éste soy yo mismo, la pequeña mente o la mente limitada y la otra es la gran mente». Eso es limitarse a sí mismo, restringir la verdadera mente, objetivar la mente de uno. Bodhidharma decía: «Para ver un pez, se debe observar el agua». En realidad, cuando se ve el agua, se ve el verdadero pez. Antes de ver la naturaleza de Buda, uno observa la propia mente. Cuando se ve el agua, se ve la verdadera naturaleza. La verdadera naturaleza es observar el agua. Cuando se dice «mi zazén es muy pobre», eso es la verdadera naturaleza, pero equivocadamente uno no se da cuenta. Se pasa por

alto adrede. El «yo» con el cual se observa la mente tiene una importancia inmensa. Ese «yo» no es el «gran yo», es el «yo» que está activo incesantemente, siempre nadando, siempre volando con sus alas por el vasto cielo. Por alas entiendo pensamiento y actividad. El vasto cielo es el hogar, mi hogar. No hay pájaro ni aire. Cuando el pez nada, el agua y el pez son el pez. No hay otra cosa que pez. ¿Me comprenden? No se puede encontrar por vivisección la naturaleza de Buda. No se puede asir la realidad con la mente que siente o piensa. La verdadera naturaleza es observar constantemente la respiración, la postura. Más allá de esta cuestión no hay secreto alguno.

Nosotros, budistas, no tenemos ninguna idea de la materia aislada, la mente aislada, de los productos de la mente o de la mente como atributo del ser. De lo que siempre estamos hablando es de que la mente y el cuerpo, la mente y la materia son constantemente una misma cosa. Pero cuando se escucha sin poner atención, suena como si estuviéramos hablando de algún atributo del ser o de algo «material» o «espiritual». Eso quizás sea una versión posible. Pero, en realidad, estamos refiriéndonos a la mente que está siempre de este lado, que es la verdadera mente. La experiencia de la iluminación entraña el decifrar, el comprender, el darse cuenta de esa mente que está siempre con nosotros y que no podemos ver. ¿Comprenden? Cuando se trata de obtener la iluminación como si se viera una estrella brillante en el cielo, eso será hermoso y quizás se piense «¡ah, ésta es iluminación!», pero no lo es. Esa actitud es literalmente herejía. Aunque uno no se percate, en esa actitud se tiene una idea de la materia aislada. Docenas de las experiencias de iluminación son así: algunas son tan sólo materia, otras son objeto de la mente de uno, como si por medio de la buena práctica pudiera encontrarse esa brillante estrella. Ése es el concepto de «sí mismo» y de «objeto», pero no es la manera de buscar la iluminación.

La escuela zen se basa en nuestra naturaleza real, en nuestra verdadera mente tal cual se expresa y se ve en la práctica. El Zen no depende de ninguna enseñanza en particular, ni sustituye la práctica por la enseñanza. Practicamos el zazén para expresar nuestra verdadera naturaleza y no para alcanzar la iluminación. El

budismo de Bodhidharma es ser la práctica, ser la iluminación. Al principio quizás se trate de una especie de creencia, pero más adelante es algo que el estudiante siente o que ya tiene. La práctica y las reglas físicas no son fáciles de comprender, especialmente, tal vez, para los norteamericanos. Estos tienen una idea de la libertad que se concentra en la libertad física, en la libertad de acción. Esta idea les causa cierto sufrimiento mental y pérdida de libertad. Les parece que quieren limitar su propio pensamiento. Les parece que algo de ese pensar es innecesario, doloroso o enredado. Pero no les parece que quieran limitar su actividad física. Por esta razón Hyacujo estableció las reglas y la forma de vida zen en China. Hyacujo estaba interesado en expresar y trasmitir la libertad de la verdadera mente. La mente zen se transmite en nuestra forma de vida zen, basada en las reglas de Hyacujo.

Yo creo que, naturalmente, necesitamos alguna forma de vida como grupo y como estudiantes de Norteamérica, y de la misma manera que Hyacujo, estableció nuestro modo de vida monástica en China, creo que debemos establecer una forma norteamericana de vida zen. No estoy hablando en broma, lo digo en serio. Pero no quiero ponerme demasiado serio. Si nos ponemos demasiado serios, perderemos el camino. Si jugamos, perderemos el camino. Poco a poco, con paciencia y tenacidad, debemos encontrar el sendero que nos convenga, y averiguar cómo hemos de vivir con nosotros mismos y entre nosotros. De esta manera, descubriremos nuestros preceptos. Si practicamos con ahínco, nos concentramos en el zazén y organizamos nuestra vida de modo que podamos sentarnos bien, descubriremos lo que estamos haciendo. Pero hay que tener cuidado con las reglas y camino que establecen. Si éste es demasiado estricto, se fracasará; si es demasiado libre, las reglas no funcionarán. Nuestro camino ha de ser lo suficientemente estricto para que tenga autoridad, una autoridad que todos han de obedecer. Las reglas han de ser tales que resulte posible cumplirlas. Así fue instituida la tradición zen, decidida poco a poco, creada por nosotros en nuestra práctica. No podemos forzar nada. Pero una vez decididas, han de obedecerse al pie de la letra hasta que se cambien. No se trata de un asunto bueno o malo, conveniente o inconveniente. Uno simplemente lo hace sin cuestionarlo. De esa

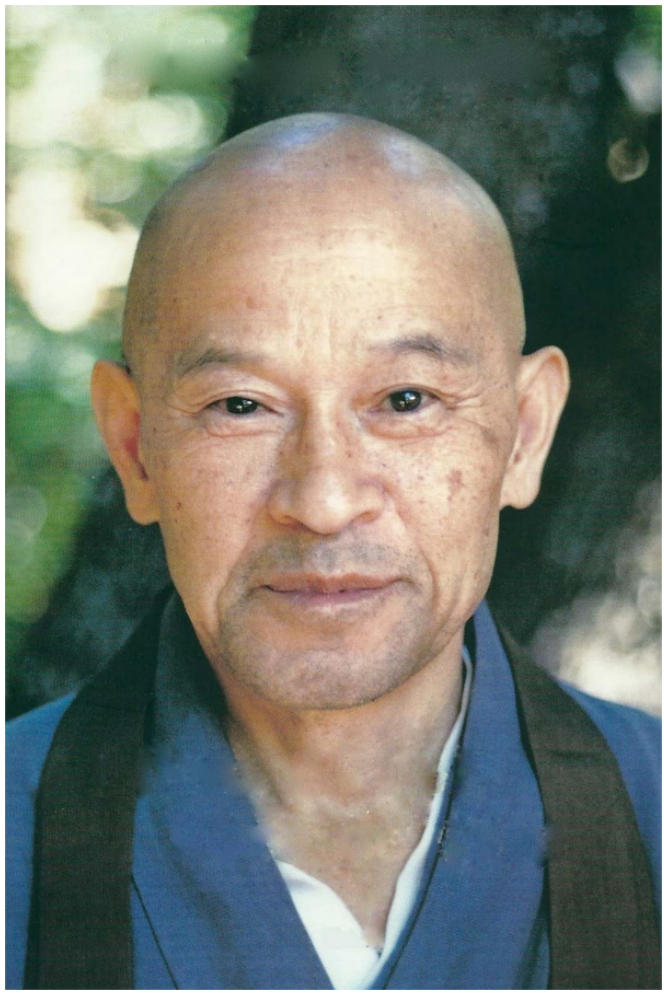
manera, la mente queda libre. Lo importante es obedecer sin distingos. Así se logra la mente zen pura. Tener nuestra propia forma de vida significa alentar a las personas, como seres humanos a llevar una forma de vida más espiritual y adecuada. Y me parece que algún día, los norteamericanos tendrán su propia práctica. La única manera de estudiar la mente pura es la práctica. Nuestra más íntima naturaleza requiere algún vehículo, algún modo de expresarse y comprenderse. Este requisito íntimo se lleva mejor por medio de nuestras reglas y los sucesivos patriarcas, uno tras otro, nos han presentado su verdadero pensar, lo cual nos dará una idea precisa y profunda de la práctica.

Debemos adquirir mayor experiencia en nuestra práctica. Y, por lo menos, debemos adquirir también alguna experiencia de iluminación. Se debe confiar en la gran mente que está siempre con nosotros. Se ha de tener la sagacidad de apreciar las cosas en su carácter de expresión de la gran mente. Esto es más que fe. Esto es verdad fundamental y no se puede rechazar. Sea difícil o fácil de practicar, difícil o fácil de comprender, no queda más que practicarla. El que uno sea monje o lego no hace al caso. De lo que se trata es de encontrarse a uno mismo como alguien que está haciendo algo, de retornar al propio ser real por medio de la práctica, de retornar al yo que siempre está con el todo, con Buda, que está completamente sostenido por el todo. ¡En este mismo instante! Quizá se diga que es imposible, ¡pero es posible! ¡En un instante se puede hacer! ¡Es posible en este momento! ¡Es éste el momento! Que se pueda hacer en este momento significa que se puede hacer siempre. Por eso, tener esta confianza equivale a experimentar iluminación. Si se tiene esta gran confianza en la gran mente, ya se es budista en el verdadero sentido, aunque no se alcance la iluminación.

Por eso dijo Dogen: «No esperen que todos los que practican el zazén alcancen la iluminación con respecto a la mente que está siempre con nosotros». Quería decir que es un error pensar que la gran mente es algo que está en algún lugar externo a uno mismo, externo a nuestra práctica. La gran mente está en nosotros. Por eso repito lo mismo una y otra vez cuando me parece que no se me comprende. El Zen no es sólo para la persona que puede cruzar las

piernas o que tiene gran capacidad espiritual. Todo el mundo tiene naturaleza de Buda. Cada cual debe hallar alguna manera de darse cuenta de su verdadera naturaleza. El propósito de la práctica es adquirir experiencia directa de la naturaleza de Buda que todos tenemos. Cualquier cosa que se haga, debe ser la experiencia directa de la naturaleza de Buda. La naturaleza de Buda significa estar consciente de la naturaleza de Buda. Los esfuerzos de cada uno deben extenderse para salvar a todos los seres sensibles. Si mis palabras no son lo bastante persuasivas ¡les pagaré! Entonces comprenderán qué quiero decir. Y si no se me comprende ahora, algún día se me comprenderá. Yo esperaré a la isla que, según me han contado, está surgiendo paulatinamente a lo largo de la costa, desde Los Ángeles hasta Seattle.

Creo que los norteamericanos, especialmente los norteamericanos jóvenes, tienen una gran oportunidad de hallar la verdadera forma de vida para los seres humanos. Los que como ustedes estén bastante libres de las cosas materiales y comiencen la práctica zen con mente muy pura, con mente de principiante, podrán comprender la enseñanza de Buda exactamente como Buda la dio a conocer. Pero no debemos apegarnos a Norteamérica, ni al budismo, ni incluso a nuestra práctica. Debemos tener una mente de principiante, libre del deseo de posesión, una mente que sepa que todo está en proceso de cambio fluyente. Nada existe sino momentáneamente con su forma y color actuales. Cada cosa fluye y se convierte en otra y no puede ser aferrada. Antes de que deje de llover, escucharemos el pájaro. Además, bajo la densa capa de nieve, veremos las blancas campanillas de algún retoño. En el este del país, vi que ya había ruibarbo. En el Japón, en la primavera, comemos pepinos.



Suzuki Roshi llegó a San Francisco en 1959 para ser el monje de la comunidad laica japonesa-americana en el templo Sokoji. Tenía 54 años y era maestro de Zen Soto. Tuvo un entrenamiento estricto en su juventud con su primer maestro Gyokujun.

En San Francisco apreció mucho la frescura mental de los occidentales que tenían grandes expectativas pero sin preconcepciones basadas en la experiencia. El libro de las primeras pláticas de Suzuki se llama *Mente Zen, Mente de Principiante*. Practicaba solo zazen por las mañanas y si alguien venía y le hacía

preguntas acerca del Zen, nada mas respondía: «me siento por las mañanas, por favor venga a acompañarme». Suzuki no ponía énfasis en ser brillante o perspicaz, más bien enfatizaba la simple práctica diaria y constante. En su propia vida él era muy constante. Se sentaba con sus discípulos todos los días, llevaba una vida tranquila de templo y no viajaba mucho, enseñando por aquí y por allá. Para él la iluminación se encontraba en la práctica diaria misma, no en experiencias espectaculares o descubrimientos profundos.

Además del Centro Zen de San Francisco, también fundó los centros de retiro en el campo Green Gulch Farm y Tassajara Zen Mountain Center.

Murió en 1971.

Notas

[1] Homenaje por Mary Parkas, ZEN NOTES, First Zen Institute of America, enero de 1972. <<